

FEBRUAR 2021

GEFÜHL DES MONATS
WERTSCHÄTZUNGNicht nur in monumentaler
Natur spüren wir, Teil eines
großen Ganzen zu seinMit
**Gratis-
EXTRA**
Entspannt
abnehmen

vital

**Mein
Detox-Plan****3** sanfte Wege, um
Körper & Seele
von Ballast zu befreien**Heilende
Hände**Entdecken Sie
Jin Shin Jyutsu**So läuft's
richtig**Nordic Walking stärkt
die Winter-Kondition**Fitter &
schlanker
ins neue Jahr**Wirkungsvoller als
jede Diät: Alles, was Sie
über das **Intervall-
Fasten** wissen sollten3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

Gesund abnehmen, bewusst essen!

So klappt's
im neuen Jahr!



14,99 €



19,99 €



14,99 €



19,99 €

NEU!

Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke und im Buchhandel
oder auf shop.apotheken-umschau.de

 **APOTHEKEN
Umschau**

Genussvoll abnehmen mit Diabetes: PZN 16893158 | ISBN 978-3-927216-63-1 • Superfoods: PZN 16513049 | ISBN 978-3-927216-57-0 •
Gesund abnehmen: PZN 16228656 | ISBN 978-3-927216-53-2 • Gesunde Ernährung: PZN 16228633 | ISBN 978-3-927216-52-5

Hugendubel
Die Welt der Bücher

 210100093

 **OSIANDER.de**
Bücher für alle

 **Thalia**

Weltbild.de

Auf ein neues, ...

...ein besseres 2021! Gerade Anfang Januar nehmen wir uns ja gerne viel vor. Nach einem Jahr, in dem sich die Welt auf unfassbare Weise verändert hat, schlagen wir vor, dass Sie einen Neustart, etwa Ihres Lebensstils, jetzt **sanft** und **selbstachtsam** angehen. Denn auf uns aufzupassen sollte uns wichtiger sein denn je. Ein kluger **Detox-Plan** kann viel bewirken. Lesen Sie dazu unsere Geschichte „Ins Reine mit mir“ ab Seite 28. Ganz ohne Stress ein paar Kilos verlieren? Das klappt am besten und nachhaltig mit Intervallfasten. Alles über diese besondere Ernährungsumstellung erfahren Sie ab Seite 62. Ich wünsche Ihnen mit Ihrer **vital** ein gutes, gesundes neues Jahr. Herzlichst Ihre

Carolin Streck



Carolin Streck,
Chefredakteurin
der **vital**



Be well. Lesen
und gesund
bleiben mit der
vital family

VITAL.DE

Liebe Leserinnen, besuchen Sie uns doch auch online mal wieder!



ESSEN & GENIESSEN
Bleiben oder werden Sie gesund! Die Zeitschrift von Ernährungs-
Doc Matthias Riedl hilft kompetent. Mit vielen Rezepten. „Iss dich
GESUND“, 4,95 Euro

Gefühl des Monats

Wertschätzung

- 6 „Kleiner Teil eines großen Ganzen“ Die Bestsellerautorin **Charlotte Link** im vital-Interview
- 10 Weisheit des Herzens Sechs Frauen spüren **Dankbarkeit**
- 12 Verneigung vor dem Leben **Wesentliches** in Erinnerung bringen
- 14 Kurzer Weg, langes Glück Mit **Setzlingen** auf der Fensterbank ein Wunder der Natur miterleben
- 16 „Jeden Moment wertschätzen“ Notärztin **Dr. Carola Holzner** über Leben und Tod



Energie

Beauty • Bewegung • Gesundheit

- 20 **Glück ist silber** Pflege- und Make-up-Tipps, die **graues Haar** besonders edel strahlen lassen
- 26 **Beauty-News** **Kleine Helfer** mit großer Wirkung
- 28 **Ins Reine mit mir** Ein guter **Detox-Plan**: drei einfache Schritte, die Körper und Seele entlasten
- 36 **Ein tolles Team** Warum unsere Experten bei **Rheuma** auf eine ganzheitliche Behandlung setzen
- 42 **Es geht mir gut** Über die gezielte **Ernährung** Beschwerden bei Rheuma verbessern – mit vielen köstliche Rezepten und wertvollen Tipps
- 48 **Der Strom des Lebens** Die alte japanische Heilkunst **Jin Shin Jyutsu** nutzt die besondere Kraft unserer Hände – für ein gesundes Gleichgewicht
- 54 **Sternstunden** Die Entdeckung von **Insulin**
- 55 **Medizin-News** **Chronischen Schmerz** bewältigen
- 56 **An die Stöcke, fertig, los...** Vom Profi erklärt: So geht **Nordic Walking** richtig
- 60 **Gesundheit-News** **Ätherisches Öl** gegen Viren



6

Atemberaubende Natur
füllt unser Herz mit Staunen
und Wertschätzung

FOTOS: SAM EDWARDS, CECILE LAVABRE, BURAZIN / GETTY IMAGES ZS VERLAG / CLAUDIA TIMMANN



96

Nachhaltigkeit
im Badezimmer:
alles über
Recyclingver-
packungen
und korrektes
Entsorgen

Bei Titelthemen sind Seitenzahlen farblich hervorgehoben



36

Endlich wieder
schmerzfrei: Bei
Rheuma braucht es
dafür ein gutes Duo

Balance

Natur • Ernährung • Psychologie

- 62 **Ganz ohne Stress** Gesund, fit und schlank mit **Intervallfasten**. Unser 3-Tage-Ernährungsplan für Sie
- 75 **Ernährungs-News** **Erstaunliche Studie:** wie viel unsere Lebensmittel uns wirklich kosten
- 76 **Das Mehr zwischen Himmel und Erde** Wir können, aber müssen nicht an ein höheres Wesen glauben, um zu spüren, wie **Spiritualität** uns aufblühen lässt. Sie schenkt Hoffnung und Geborgenheit
- 82 **Gezähmter Gigant** Der **höchste Kaltwassergeysir der Welt** beeindruckt bei Andernach am Rhein
- 84 **Das große Fragezeichen** Noch nie blickten wir so abwartend, so verunsichert auf das neue Jahr. Wie wir unser **Vertrauen in die Zukunft** zurückerobern
- 94 **Psychologie-News** **Kreative Liebe:** Für ihren Alltag müssen Paare oft unkonventionelle Lösungen finden. Ihre Vertrautheit hilft ihnen dabei



28

Mariendistel
stärkt die
Leber, eines
unserer
wichtigsten
Entgiftungs-
organe



64

Schlank ins
neue Jahr mit
Intervallfasten
und gesunden
Rezepten,
z. B. Apfel-
Quinoa-Bowl

In jeder Ausgabe

- 108 **vital-Abo** Empfehlen & genießen
- 117 **vital-forum** Leserbrief und **Antworten** von Dr. Matthias Riedl
- 119 **Horoskop** Das astrologische Monatsporträt – für alle Sternzeichen!
- 120 **Hersteller & Impressum**
- 121 **Vorschau**
- 122 **Schöner Schluss** **Andrea Kiewel** über ihr persönliches Happy End

Entspannung

Wellness • Pflege • Reise

- 96 **Prima fürs Klima** Das bedeuten die EU-Pläne zum Kunststoffrecycling für **Kosmetikverpackungen**
- 102 **Pflege-News** Für die **lichtbasierte Haarentfernung** mit sogenannten IPL-Geräten gelten jetzt neue Regeln
- 104 **Besser essen** Reichlich Ballaststoffe, kaum Kalorien. **Die Kartoffel**
- 106 **Dolce vital** Mit köstlichem Kick: **Käsekuchen-Tarte mit Minzpesto**
- 110 **Poesie in Weiß:** Acht Traumorte für die **innere Einkehr im Winter**
- 116 **Reise-News** **Campen** in der kalten Jahreszeit? Liegt voll im Trend!



BEZUGSQUELLEN
zu allen Produkten
in vital auf Seite 120



TITELFOTO:
Kristiane Vey /
Twinkle Images

gefühl des monats : wertschätzung

„Kleiner
Teil
eines
großen
Ganzen“

FOTO: SHUTTERCHEMISTRY / GETTY IMAGES



Unserem **Gefühl des Monats** kommen wir zuverlässig
in der Natur auf die Spur. Beim Blick auf
Atemberaubendes füllt sie das Herz mit **Wertschätzung**
und erinnert uns an das Geschenk des Lebens.
Ein Interview mit Bestsellerautorin **Charlotte Link**

REDAKTION: **KATHRIN MECHKAT**



Als Krimiautorin besitzt Charlotte Link die Lizenz zum Bestsellerschreiben. Seit Jahrzehnten verkaufen sich ihre packenden Romane millionenfach. Auch im Ausland sorgt die erfolgreiche Schriftstellerin mit Werken wie „Die Suche“ oder „Die Entscheidung“ bei ihren Leserinnen und Lesern für schlaflose Nächte. Regelmäßig locken ihre spannenden Geschichten zahllose Zuschauer vor die TV-Bildschirme. Die Tochter einer Lehrerin und eines Richters weiß mit Auszeichnungen und Applaus umzugehen. Ein Gespräch über Wertschätzung und Demut als Saatbooten einer Ausnahmekarriere.

vital: „Demut“ würde sich fast als Buchtitel einer Ihrer nächsten Bestseller anbieten. Was bedeutet der Begriff für Sie?

Charlotte Link: Darüber musste ich vor unserem Gespräch lange nachdenken. Demut kommt einem Wegbewegen vom narzisstischen Denken gleich. Als Haltung hat sie viel mit Hingabe, Vertrauen zu tun. Und mit Dankbarkeit für Dinge, die uns geschenkt werden. Man kann aus eigenem Antrieb viel aus seinem Leben machen, aber es gehört so viel mehr dazu, damit es ein gutes Leben wird. Selbst wenn ich manche Ereignisse nicht verstehe, habe ich doch das Gefühl, dass etwas Größeres hinter allem steckt.

Gibt es eine Umgebung, in der Sie dieses „Größere“ besonders spüren?

Immer am Meer. Ich bin fasziniert davon, dass Ebbe und Flut vom Mond gesteuert werden. Das sind eigene und nicht vom Menschen gemachte Gesetze. Ich fühle mich in solchen Momenten als kleiner Teil von etwas sehr Großem.

Die meiste Zeit verbringen Sie als Schriftstellerin dennoch für sich allein in Ihrem Arbeitszimmer. Erleben Sie das Schreiben als demütigen Akt?

Nicht durchgehend, aber manchmal, wenn ich nicht weiterkomme. Das

passiert in Abständen. Es ist, als ob der Kreativitätsfluss stagniert, die Flamme erlischt. Dann kann ich nicht mehr schreiben, muss die Kontrolle abgeben und warten. Eine demütige Erkenntnis.

Was machen Sie denn beim Warten?

Ich bewege mich. Ich habe drei Hunde und insofern immer jemanden, der sich freut, wenn ich in den Wald gehe. Die Natur hilft mir, mich innerlich zu glätten. Denn ich bin in Phasen wie diesen schon nervös, unglücklich und habe Angst, dass ich meinen Zeitplan nicht einhalten kann. Nach ein paar Stunden im Wald kreise ich nicht mehr um mich selbst und kehre geerdet an den Schreibtisch zurück.

Wie sieht der Arbeitsplatz der erfolgreichsten Autorin Deutschlands aus?

Mein Arbeitszimmer ist winzig klein, aber ich wollte es haben, weil es so einen schönen Blick über Wiesbaden und auf die Taunushügel hat. Es passen nur drei Hundekörbchen und mein Schreibtisch hinein. Ich kann fast die Füße nicht mehr auf den Boden setzen, aber da ist eben diese schöne Aussicht.

Jeder Psychokrimi, den Sie in Ihrer Kemenate schreiben, wird ein Bestseller. Stimmt Sie das demütig?

Ich habe Glück, Themen zu finden, die viele Menschen ansprechen. Wobei ich immer sage, dass die Themen mich finden. Ich muss mich öffnen und warten, bis ein Thema zu mir kommt.

Talent und Disziplin gehören aber auch dazu. Sie bringen alle zwei Jahre ein neues Buch raus. Wie schaffen Sie es, zu Hause produktiv zu bleiben?

Mir hilft eine genaue Tagesstruktur. Ich arbeite täglich von acht bis 16 Uhr und schreibe zwei Seiten am Computer. Ich ziehe mich einigermaßen ordentlich an und kämme meine Haare, sitze also nicht im Bademantel oder Jogginganzug



am Schreibtisch. So nehme ich meine Arbeitshaltung ein. Homeoffice kann dazu verführen, etwas zu verwahrlosen. Man sieht ja niemanden, außer den Briefträger.

Der wiederum Post aus aller Welt zu Ihnen bringt. Ihre Bücher wurden in über 20 Sprachen übersetzt. Was schreiben die Krimifans aus Madrid, Warschau oder Seoul Ihnen?

Manche bedanken sich für Ablenkung in schwierigen Zeiten. Andere schreiben, dass sie sich in Figuren wiedererkennen und Lebenshilfe aus deren Umgang mit schwierigen Eigenschaften ziehen. Am häufigsten stellen sie aber die Frage: „Wann kommt das nächste Buch?“

Setzt Sie das nicht immens unter Druck?

Nein, ich finde es schön, wenn da irgend- eine Erwartung ist. Der Gedanke „Da warten Leute“ wirkt ungeheuer beflü- gelnd. Das macht es für mich sinnvoll, mich jeden Tag an die Arbeit zu setzen.

Durch Ihr Engagement für Tiere, u. a. bei Peta und Pro Animale, stiften Sie ebenfalls Sinn. Wie kam es dazu?

Meine Eltern hatten immer schon ein sehr großes Herz für Tiere. Als ich klein war, ist uns ein Kater zugelaufen, der wurde aufgenommen. Im Laufe der Jahre habe ich erfahren, was auf unserem Planeten alles mit Tieren ge- schieht. Natürlich kann ich mit meinem Handeln nur ein Tropfen auf dem heißen Stein sein. Aber das ist wenigstens etwas. Die Alternative wäre zu sagen: „Weil es nichts nützt, mache ich gar nichts.“ Das kann auch nicht richtig sein.

Fehlt unserer Gesellschaft an dieser Stelle die Demut?

Wie wir mit Tieren umgehen, ist eine völlige Abkehr von Demut. Wie wir sie einpferchen, in die Massentierhaltung quet-

„Man kann aus eigenem Antrieb viel aus seinem **Leben machen. Aber es gehört** so viel mehr dazu, damit es ein **gutes Leben wird“**

schen, auf Schlachttransporten durch die halbe Welt karren. Schreiend vor Durst und Hunger. Wie wir Straßenhun- de verrotten und verhungern lassen. Wir treten die Schöpfung mit Füßen.

Umso wichtiger, dass Prominente wie Sie Worte für das Leid finden und zum Han- deln inspirieren.

Ich möchte so auch auf die unglaublich vielen selbstlosen Menschen aufmerksam machen, die sich im Tierschutz engagie- ren. Sie brauchen viel mehr Unterstüt- zung, auch von staatlicher Seite.

Wenn Sie auf Ihr vom Schreiben und Tierschutz geprägtes Leben zurück- blicken: Betrachten Sie es mit großer Dankbarkeit?

Es ist nicht selbstverständlich, dass ich 57 Jahre alt und sehr fit und gesund bin. Ich tue manches dafür, wie viele andere auch. Trotzdem kann eine schwere Erkrankung jeder- zeit zuschlagen. Demut erkennt die Macht des Schicksals an und kann Dankbarkeit vermitteln, wenn uns das Gute begegnet.

BUCH-TIPP



WAS AUS RACHE GESCHIEHT

In Charlotte Links neuem Krimi geht Ermittlerin Kate Linville ein hohes Risiko ein und gerät in tödliche Gefahr. **„Ohne Schuld“, Blanvalet, 544 Seiten, 24 Euro**



CHARLOTTE LINK, 57

Allein in Deutschland verkaufte die Schrift- stellerin schon über 30 Millionen Bücher. Sie lebt mit ihrem Mann, ihrer Tochter (19) und drei geretteten Hunde- Opas in Wiesbaden. Die Vegetarierin engagiert sie sich seit Jahrzehnten für den Schutz von Straßenhunden und verbringt gerne Zeit in ihrem von Weinbergen umgebenen Ferienhaus in Südfrankreich.

Weisheit des Herzens

Ob umgeben von gackerndem Federvieh oder ganz still über den Wolken: Diese sechs Frauen spüren jeden Tag besondere **Momente der Dankbarkeit**



Simone Eckermann, 46, Försterin
„Als Verantwortliche für 5000 Hektar Wald im Münsterland spüre ich eine große Ehrfurcht vor der Natur. Sie funktioniert perfekt ohne uns Menschen. Mein Team und ich greifen so wenig wie möglich in dieses ausgeklügelte System ein. Besonders demütig stimmt mich das Pflanzen von Eichen. Zunächst nur wenige Zentimeter hoch, können sie bis zu 40 Meter groß und 1000 Jahre alt werden. Ein nachhaltiger Akt, von dem noch viele Generationen nach uns profitieren.“
wald-und-holz.nrw.de



Eliza Diekmann, 34, Bürgermeisterin von Coesfeld, NRW
„Vergangenes Jahr wurde ich mit einer großen Mehrheit zur ersten Bürgermeisterin von Coesfeld gewählt. Obwohl ich parteilos

und neu in der Kommunalpolitik bin, erfuhr ich dank eines offenen und authentischen Wahlkampfes viel Rückhalt von den Coesfeldern. Diese Wertschätzung stimmte mich sehr demütig. In meiner neuen Position darf ich die Interessen und Bedürfnisse unserer 36 000 Einwohner vertreten. Diese privilegierte Aufgabe gehe ich mit viel Respekt an. Als Kommunalpolitikerin möchte ich das Leben der Menschen um mich herum bereichern, aktiv die Weichen für die Zukunft stellen.“ Instagram: @elizadiemann



Theresa Brückner, 33, Pfarrerin für Kirche im digitalen Raum im Kirchenkreis Tempelhof-Schöneberg

„Ich werde demütig, wenn ich mir die Fülle in meinem Leben vor Augen führe. Dann denke ich beispielsweise an meine Familie, meinen Beruf, meine Freunde, meine Wohnung mit fließendem Wasser. Für viele dieser schönen Dinge kann ich nichts, denn ich wurde zufällig in Westeuropa geboren. Als Christin geht Demut für mich deshalb immer mit Dankbarkeit einher. Ich bin mir darüber bewusst, dass ich all das nicht aus eigener Kraft erreicht habe.“ Instagram: @theresaliebt



**Leonie und Annalina
Behrens, 30 und 32,
Kükenretterinnen**

„Wir führen mehrere Bio-Hühnerhöfe in Mecklenburg Vorpommern. Dort ziehen wir seit 2012 Hühner und ihre Bruderhähne groß. Männliche Küken dürfen in Deutschland immer noch geschreddert werden. Ein Skandal! Demut bedeutet für uns, Respekt vor Lebewesen zu haben. Wir setzen uns deshalb für das Tierwohl und einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln ein. Mit unserer Pionierarbeit konnten wir über 1000000 Hahnenküken retten und für ein Umdenken in der Branche sorgen. Wenn wir unsere zufriedenen Hennen und Hähne beobachten, fühlt sich das sehr erfüllend an.“
bio-haehnlein.de



**Ewa Wisnierska, 49, Gleitschirmpilotin
und Fluglehrerin in Aschau im Chiemgau**

„Das Fliegen lehrt mich seit 20 Jahren einen demütigen Blick auf das Leben. So lernte ich schnell, dass in der Luft mächtige Kräfte herrschen. 2007 wurde ich in Australien in eine 7000 Meter hohe Gewitterwolke gezogen – was ich überlebte, nach dreieinhalb Stunden landete ich mit schweren Erfrierungen. Ein Wunder, das mich bis heute mit Demut erfüllt.“
ewawisnierska.com



Verneigung vor dem Leben



OZEANLIEBE ZEIGEN

Mit Schmuck aus alten Fischernetzen dem Ursprung allen Lebens huldigen.
Upcycling-Armband „Arctic Ocean“ von Bracenet, ca. 19 Euro

Wahrem Glück kommen wir am besten erfüllt von tiefer Dankbarkeit auf die Spur. Diese neun Produkte erinnern uns an **Wesentliches** und sorgen für wertvolle Momente



KLEINE FREUDEN GENIESSEN

Duftveilchen symbolisieren Demut. Das süße Aroma der Drops lehrt sie uns.
Nostalgische Veilchen-Pastillen von Pastiglie Leone, ca. 5 Euro



HOFFNUNG IN DIE WELT TRAGEN

Gegen das Waldsterben: Für jede verkaufte Tasche wird ein Baum gepflanzt.
Charity-Umhängetasche „Tree“ von Lässig, ca. 30 Euro



GLÜCKSMOMENTE SAMMELN

Auf 400 Seiten lassen sich eine Menge denkwürdiger Augenblicke festhalten.
3-Jahres-Tagebuch „Glasmomente“ von odernichtoderdoch, 28 Euro



DER STILLE LAUSCHEN

Beim ruhigen Sitzen entdecken wir, was jenseits von Problemen auf uns wartet.
Meditationskissen „Mehera Shaw“ von Lotuscrafts, ca. 40 Euro



DEN ERSTEN SCHRITT MACHEN

Ob auf dem Jakobsweg oder direkt vor der Tür: Wandern schenkt Zufriedenheit.
Vegane Wanderschuhe von Will's Vegan Store, ca. 118 Euro



NAHRUNG EHREN

Unser tägliches Brot bleibt in einem schicken Zuhause länger frisch.
Design-Brotkasten „Emma“ von Stelton über Ikarus, ca. 93 Euro



GESUNDHEIT PFLEGEN

Mit Oregano, dem Duft der Demut, reinigen wir die Hände zwischendurch.
Oregatan Handspray „Meditao“ von Taoasis, ca. 10 Euro



SICH ALS TEIL DES GANZEN FÜHLEN

Beim Blick zum Firmament erkennen wir unser Universum in kleinen Pünktchen.
Personalisiertes Sternenhimmel-Poster von Momentgold, ab 44 Euro

Wir freuen uns auf den Sommer 2021

Einzigartige Reiseerlebnisse, Genuss und Vielfalt: Das alles genießen wir im Sommer 2021 **an Bord von AIDA**. Und dazu ein Plus an Sicherheit, Flexibilität und Komfort.

Wir sehnen uns nach dem Duft der weiten Welt und natürlich nach sorglosen Reisen. Die gute Nachricht: Der nächste Urlaub kommt – und mit AIDA wird er nicht nur abwechslungsreich, sondern auch rundum sicher. Die Kussmund-Reederei hat ihre ohnehin schon hohen Hygiene- und Sicherheitsstandards noch einmal umfassend verstärkt. Das beginnt mit dem kostenfreien COVID-19-Test vor der Reise und reicht über vielfältige Hygienemaßnahmen an Bord sowie während der Ausflüge bis zur medizinischen Betreuung im bordeigenen Hospital.

Perfekt für uns, um die Seele baumeln zu lassen und die gebotene Vielfalt genießen zu können: Wellness, Fitness, das kulinarische Verwöhnprogramm, Spaß für Kids, tolles Entertainment und Entdeckungstouren an Land – Urlaub mit AIDA ist

MIT
SICHERHEIT
aida.de/sichererurlaub
DER SCHÖNSTE
URLAUB



Abwechslung pur. Und das jetzt noch sicherer und ganz entspannt, denn Urlaubsreisen mit AIDA versprechen neben einzigartigen Erlebnissen auch ein Plus an Sicherheit, Komfort und Flexibilität: Von neuen, großzügigen Buchungsoptionen bis hin zum geprüften Gesundheits- und Sicherheitskonzept soll es den Gästen an nichts fehlen.

Leinen los, die weite Welt wartet auf uns!

*Jetzt
Vorfreude
buchen*

Zum Beispiel 10 Tage Ostsee
ab Warnemünde mit AIDAMar
ab 1.699 €* p.P. im Reise-
zeitraum Mai–Oktober 2021



Bei AIDA dauert der Sommer von März bis Oktober. Mit vielen tollen Routen in den schönsten Regionen Europas – vom hohen Norden bis zum sonnigen Süden. Auch Kurzreisen ab Norddeutschland sind buchbar.

Mehr Informationen auf www.aida.de und im Reisebüro

AIDA Cruises • German Branch of Costa Crociere S.p.A. • Am Strande 3d • 18055 Rostock

*AIDA PREMIUM ALL INCLUSIVE Preis pro Person bei 2er-Belegung (Innenkabine IB) für die Route „Ostsee ab Warnemünde 2“, inkl. 180 Euro Frühbucher-Plus-Ermäßigung bei Buchung bis 31.01.2021, jeweils limitiertes Kontingent



Kurzer Weg, langes Glück durch *Setzlinge*

Selbst gezogene **Pflanzen** erinnern uns mitten im Winter an das Wunder der Natur



Gärtner gelten rund um den Globus als die glücklichsten Menschen. Auch weil beim Säen, Pflegen und Ernten Dankbarkeit wie von selbst wächst. Dafür braucht es weder Felder noch große Beete. Die ersten Pflanzprojekte des Jahres gedeihen schon jetzt auf der Fensterbank, zum Beispiel Gemüsesorten wie Chili und Paprika oder die exotische Andenbeere Physalis. Alle drei fühlen sich an einem hellen, warmen Platz wohl. Neben den Samen benötigen wir für die Aufzucht in den eigenen vier Wänden nur etwas Anzuchterde, kleine Töpfe und eine Sprühflasche zum Wässern. Das erste zaghafte Grün zeigt sich bei aufmerksamem Umsorgen dann bereits nach wenigen Wochen.

BUCH-TIPP: Pflanzenexpertin Birgit Lahner erklärt in „Bio-Gärtnern am Fensterbrett“ (Löwenzahn, 208 Seiten, 24,90 Euro) in allen Details, wie die Miniaturaufzucht gelingt.

„Dr. Matthias Riedl talkt“



Der **Personality PODCAST**
über gesunde Ernährung
und weitere spannende
Themen rund um Gesundheit

210106093128H0-01 am 06.01.2021 über <http://www.united-kiosk.de>



**AUF ALLEN GÄNGIGEN
STREAMING-DIENSTEN**

„Jeden Moment wertschätzen“

Bei der erfahrenen Notärztin **Dr. Carola Holzner** geht es häufig um Leben und Tod. Ihr größter Wunsch: weniger Gemeckere, mehr Ehrfurcht

Mein Job als Notfallmedizinerin lehrt mich jeden Tag Demut. Bei meiner Arbeit in der Notaufnahme bekomme ich immer wieder aufgezeigt, wie schnell das Leben vorbei sein oder sich drastisch verändern kann. Bei Herzinfarkten, Verletzungen, Unfällen und Ähnlichem muss ich, die Akutmedizinerin, zackig Entscheidungen treffen und fokussiert handeln. Ich kann leider nicht jedes Leben retten, aber einigen Menschen konnte ich ein zweites Leben schenken. Wenn ich nach einer langen, aufreibenden Schicht nach Hause komme, freue ich mich von Herzen, meinen Mann und meine Kinder in den Arm zu nehmen. In solchen Augenblicken denke ich: „Danke lieber Gott, wir leben! Wir sind gesund!“

Was es heißt, demütig zu sein, begriff ich zum ersten Mal in meiner Zeit als Assistenzärztin. Und zwar, als ich meinen allerersten toten Patienten auf der Intensivstation sah. Seine Bauchaorta war gerissen, und er überstand die Notfall-OP nicht. Ein grausamer Anblick, den ich niemals vergessen werde. Überall war Blut. Ich brauchte lange, um das zu verarbeiten. Mittlerweile bin ich leitende Oberärztin und begegne zwischen Schockraum und Rettungswagen immer noch Schicksalen, die mich berühren. Wie dem einer sterbenskranken Patientin in meinem Alter. Sie kam mit Luftnot

in die Notaufnahme, hatte nach Chemo und Bestrahlung den Kampf gegen einen bösartigen Knochentumor bereits verloren. Ihr Wunsch war es, schmerzfrei zu Hause zu sterben. Ich sprach lange mit ihr und ihrer Familie und entließ sie mit schmerzlindernden Medikamenten. Vier Tage später schief sie in ihrer gewohnten Umgebung im Kreise ihrer Lieben friedlich ein. Ihre Schwester schrieb mir später eine herzerreißende Dankesmail. Ich bekomme heute noch eine Gänsehaut, wenn ich daran denke.

Was mir beim Verarbeiten hilft, sind Gespräche mit Kollegen. Meinen Mann, der nicht als Arzt oder Sanitäter arbeitet, würde das zu sehr belasten. Den Kopf frei bekomme ich außerdem mit meinem Pferd, bei Ausritten in der Natur vergesse ich alles um mich herum. Die Summe meiner größeren und kleineren Rettungseinsätze lehrt mich, dass das Leben wunderschön ist. Dass Gemeckere uns niemals weiterbringt. Und dass wir jeden Tag so genießen sollten, als wäre es unser letzter, und insgesamt versuchen sollten, jedem Moment mit Wertschätzung zu begegnen.

Ein Tipp, den jeder sofort umsetzen kann: lieben Menschen in unserem Umfeld in die Augen schauen und ihnen versichern, wie gern wir sie haben. Ich erlebe oft Patienten, die sagen: „Hätte ich doch noch mal...“ Diese Einsicht kommt häufig zu spät.

Dr. Carola Holzner, 38

Die Fachärztin für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin arbeitet als leitende Oberärztin am Universitätsklinikum Essen. Seit 2019 gibt die zweifache Mutter als Doc Caro auf ihrem Blog und in den sozialen Medien Einblicke in ihr Berufsleben zwischen Blaulicht, Blut und Bagatelten: doccaro.de

**Egal, wie Sie ihn tragen,
Hauptsache, Sie haben ihn:**



Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

www.organspende-info.de

Unser Wohlfühl-Angebot für Sie:

3 Ausgaben testen & 34 % sparen!

vital
bequem im Abo

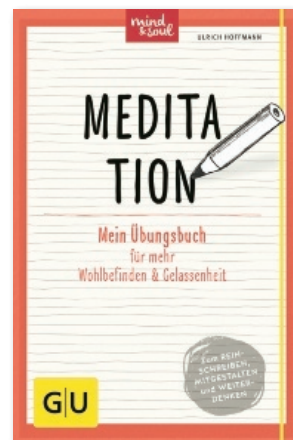
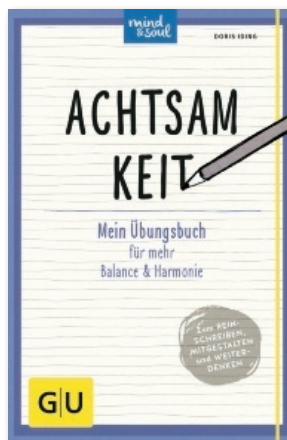


Buddha-Kerzenhalter

Dieser Buddha im Lotussitz bringt Ausgewogenheit und Ruhe in Ihr Heim. Aus Beton, Lieferung ohne Teelicht.

oder

Mehr Prämien: abo.klambt.de/vital



GU Übungsbuch zur Wahl

Achtsamkeit: Übungsbuch mit traditionellen Achtsamkeitsmeditationen und kleinen Übungen für mehr Wohlbefinden.

Meditation: Übungsbuch mit den wichtigsten Methoden um Gelassenheit, Achtsamkeit und Selbsterkenntnis weiterzuentwickeln.

- Geschenk zur Wahl als Dankeschön!
- 3 Ausgaben für nur 6,30 € zum Testen!
- Dauerhaft portofreie Lieferung!
- 1 Ausgabe GRATIS bei Bankeinzug!

Einfach online bestellen:
abo.klambt.de/vital

Oder gleich anrufen:
0541-80 009 247

Per E-Mail unter: abo@vital.de

Ihre **vital** gibt es auch als digitales Magazin unter vital.de/digital

Bei Bestellung bitte zutreffende Aktionsnummer angeben:
10VI020KS (bei Bankeinzug) / 10VI021KS (bei Rechnung).



Energie



Mein Leben
lang schön

PFLEGE

BEWEGUNG

GESUNDHEIT

MEDIZIN-NEWS

ERFINDUNG



ECHT UNSCHLAGBAR Die chronisch-entzündliche Krankheit Rheuma verläuft in Schüben und bereitet Betroffenen erhebliche Schmerzen. Ein **ganzheitlicher Ansatz**, der moderne Medikamente mit gesunder Ernährung und Heilkräften aus der Natur kombiniert, schenkt Betroffenen neue Bewegungsfreiheit **ab Seite 36**



GLÜCK IST SILBER

Graues Haar leuchten lassen – so geht's

SEITE 20



INS REINE MIT MIR

Wie uns Essen, Trinken und Einstellungen von unnützer Last befreien

SEITE 28



DER STROM DES LEBENS

Jin Shin Jyutsu stärkt Körper und Seele

SEITE 48

Glück ist Silber

Es liegt mehr denn je im Trend, benötigt aber auch unsere Fürsorge: Wie **graues Haar** sich entwickelt, wem es steht, womit wir es zum Strahlen bringen – und worauf wir achten können, wenn wir uns doch unsere ursprüngliche Naturhaarfarbe zurückwünschen

REDAKTION: MELANIE SELITSANOS





Dieses ganz besondere Leuchten, das uns graue Haare schenken – die silbrig schimmernden Fäden wirken nicht nur elegant, sie schmeicheln auch unserem mit den Jahren oftmals heller werdenden Teint. Aus diesem Grund entschlossen sich in den letzten Jahren bereits viele Frauen, das Colorieren aufzugeben. Während der Corona-Pandemie nahm diese Entwicklung dann noch einmal richtig an Fahrt auf: Wir alle befanden uns irgendwann in der Situation, nicht zum Friseur gehen zu können – und viele von uns stellten dabei fest, dass wir nicht nur Zeit und Geld sparen, sondern uns mit dem Resultat auf dem Kopf auch überraschend gut fühlen.

Neue Studien: Stress verursacht doch graues Haar

In welchem Alter der Moment kommt, an dem wir vor der Wahl stehen „Grau oder Färben“, ist auch ein wenig Glückssache – und hängt davon ab, wann genau unsere Pigmentzellen ihre Arbeit

zurückfahren: Natürlicherweise geschieht das mit zunehmendem Alter – anstelle des Farbstoffs Melanin füllen dann winzige Luftbläschen, die sogenannten Vakuolen, den Haarschaft (siehe Illustration rechts).

Wir alle kennen den Mythos, dass Stress und Sorgen diesen Prozess beschleunigen – ob wir tatsächlich über Nacht ergrauen können, gilt nach wie vor als fraglich. Doch kürzlich fanden Wissenschaftler der US-Universität Harvard einen Beweis dafür, dass unser seelisches Befinden ein frühzeitiges Ergrauen fördern kann: Sie wiesen nach, dass durch Anspannung gereizte Sympathikus-Nerven den Botenstoff Noradrenalin freisetzen und dass dieses körpereigene Stresshormon bei übermäßiger Ausschüttung Schäden an den pigmentregenerierenden Stammzellen in den Haarfollikeln verursacht.

Wichtigste Frage: Wie fühle ich mich mit grauem Haar?

Egal, ob unsere pigmentbildenden Zellen ihre Funktion nun früher oder später einstellen: Die zunächst nur vereinzelt herausblitzenden weißen Härchen vermehren sich mit der Zeit – und stellen jede von uns irgendwann vor die Frage, ob wir der Natur nun freien Lauf lassen möchten. Die Antwort hängt natürlich auch davon ab, wie gut uns die graue Farbe steht, und darüber entscheidet in erster Linie der Weißanteil: „Der Eindruck von grauen Strähnen entsteht durch das Zusammenspiel von noch pigmentierten und bereits farblosen Haaren“, erklärt Jörg Oppermann, Inhaber des Friseursalons Oppermann Haute Coiffure in Hamburg. „Macht das farblose Haar mehr als 60 Prozent aus, kann das sehr elegant und zeitlos erscheinen. Und: Je höher sein Anteil, umso besser.“ Besitzen wir dagegen noch zu viele pig-

mentierte Haare, wirkt der Grauton schnell verwaschen – doch auch das ändert sich mit der Zeit: „Wie schnell, ist individuell unterschiedlich“, sagt Jörg Oppermann. „Die Haarfarbe der eigenen Eltern und Großeltern kann einen Hinweis darauf geben, wie unsere sich in der Zukunft entwickelt – denn auch unsere Gene spielen dabei eine Rolle.“

Übrigens: Um den Übergang von gefärbtem zu naturgrauem Haar möglichst sanft und unauffällig zu gestalten, zahlt sich der Weg zum Friseur auf jeden Fall aus. In der Regel hellen die Profis die vorhergehende Coloration vorsichtig auf – und gestaltet den gefärbten Anteil mit Blondiersträhnen immer heller, sodass sich der Ansatz mit der Zeit immer mehr den Längen angleicht.

Pflege und Styling: Darauf kommt es jetzt an

Wer zu seinen grauen Haaren steht, kann einiges dafür tun, sie auch wunderbar strahlen zu lassen: Natürlicherweise →

Licht an: Pflege- und Styling-Experten für graue Strähnen

SONNENSCHIRM
Schützt mit Antioxidantien vor UV-Strahlen.
„Silver & Glowing Silbershampoo“, Hair Biology, 250 ml ca. 5 Euro



FARBSPIEL
Lilapigmente neutralisieren Gelbstiche.
„Pearl Silver Non-Permanent Colour Refresh“-Haarkur, Maria Nila, 100 ml ca. 15 Euro



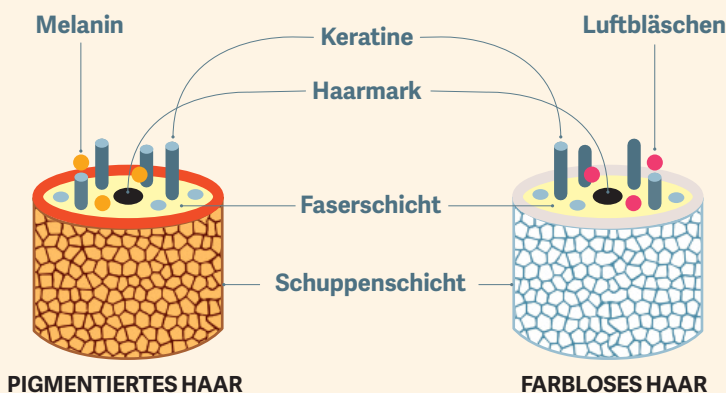
GLANZKUR
Wirkt Verfärbungen entgegen – für leuchtendes Grau.
„Color Extend Graydiant Conditioner“, Redken, 300 ml ca. 23 Euro



GRAU-STYLIST
Beruhigendes Erbsenprotein und silberfarbene Pigmente.
„Silverati Illuminating Pomade“, Oribe, 50 ml ca. 40 Euro



Auf Farbe folgt: Luft!



Der Querschnitt eines pigmentierten Haares (links) zeigt, dass sich in der Faserschicht um das sogenannte Haarmark neben strukturgebenden Keratinsträngen auch tönendes Melanin verteilt: Der Farbstoff verleiht dem Haar seine individuelle Nuance – doch lässt die Melaninbildung mit den Jahren nach, füllen winzige Luftbläschen, sogenannte Vakuolen, die leeren Stellen (siehe rechts) – das Haar erscheint farblos.

schützt das Melanin vor UV-Licht und Gelbstich. Jetzt, da es fehlt, müssen spezielle Pflegeprodukte mit Antioxidantien wie etwa Vitamin E diesen Job übernehmen. Der Gelbstich lässt sich zudem mit lilafarbenen Pigmenten ausgleichen, die ebenfalls in vielen Shampoos und Kuren für graue oder blonde Haare stecken. Um zu vermeiden, dass ein sichtbarer Violettstich entsteht, müssen wir allerdings vorsichtig sein: „Manche Haare nehmen die Farbe besonders schnell an – deshalb sollten diese Pflegeprodukte wirklich nur dann zum Einsatz kommen, wenn das Haar gelb schimmert“, rät Jörg Oppermann. Auch creme- oder roséfarbene Pastellnuancen können das Grau veredeln: Sandige Nuancen beruhigen dabei einen von Natur aus rötlichen Teint,

Rotpigmente verstärken ihn eher. Entsprechend pigmentierte Pflegeprodukte finden Sie ebenfalls im Kosmetikregal (z. B. „Colour Refresh Vanilla“, Maria Nila, je 100 ml ca. 15 Euro) – für einen längeren Effekt sorgen Tönungen, die idealerweise ebenfalls eine Friseurin oder ein Friseur auftragen sollte.

Und schließlich ändert sich mit der Farbe auch die Struktur des Haars: Da durch den Pigmentschaft keine Pigmente mehr fließen, verhornt er – und das führt zusammen mit den feinen Luftbläschen dazu, dass sich das Haar kriseliger, kräftiger und mitunter widerspenstiger anfühlt. Das muss aber kein Nachteil sein: „Manchmal lässt sich die neue Qualität durchaus nutzen – etwa, um bestimmte Haarschnitte zu tragen, für



PFLANZENKRAFT
Warmes Braun mit
Katanienextrakt.
„Brown Highlights
Tone Variation
Shampoo“ von
Yves Rocher,
200 ml ca. 5 Euro



FARBEXPERTE
Zitronenöl frisch
blondes Haar auf.
„Shine Blonde like
a diamond Blonde
Shampoo“, Au-
thentic Blonde,
250 ml ca. 30 Euro



NATURLIEBE
Lässt rötliches
Haar mit Henna-
Extrakt strahlen
– Kokosöl pflegt.
„Spülung Color
rot“ von Bioturm,
150 ml ca. 7 Euro

Farbe 2.0: So geht es zurück zum Ursprung

Können wir uns mit dem grauen Haar doch nicht so recht anfreunden, lässt es sich färben: die besten Tipps zum **Colorieren**, mit denen das Ergebnis ganz natürlich wirkt

Meistens steht unsere einstige Haarfarbe uns am besten: Für einen möglichst natürlichen Effekt sollten wir deshalb rund ums Gesicht keine Experimente wagen – wer mal eine andere Nuance ausprobieren möchte, lässt sich lieber in den Längen und Spitzen zum Beispiel kupferfarbene oder dunkelblonde Strähnen ziehen. Die einzige Ausnahme bildet allerdings ehemals schwarzes und dunkelbraunes Haar, das zu dem heller gewordenen Teint zu hart wirken könnte – hier sieht

häufig eine etwas hellere Nuance harmonischer aus. Da unser Haar von Natur aus viele verschiedene Farbschattierungen besitzt, können zu hundert Prozent graues Haar abdeckende Colorationen die Frisur wie einen künstlichen Helm erscheinen lassen – transparenter wirken Formeln, die das Grau hin und wieder leicht durchblitzen lassen. Damit das Resultat möglichst lange hält, helfen

spezielle Pflegeprodukte für coloriertes Haar: Sie verschließen einerseits die beim Färbeprozess geöffnete Schuppenschicht, kräftigen so die Struktur und verleihen gesunden Glanz – zudem enthalten sie oftmals farbige Pigmente oder Pflegestoffe wie Zitronen-, Kastanien- oder Henna-Extrakte, die sich von außen an das Haar anlagern und es bis zur nächsten Wäsche strahlen lassen (z. B. „Clove Color Conditioner“ für mittelbraunes Haar, Aveda, 250 ml ca. 30 Euro).



die die Haarstruktur zuvor nicht geeignet war“, so Jörg Oppermann. Und sollte die Frisur doch mal schwer zu bändigen sein, gibt es mittlerweile auf graues Haar abgestimmte Stylingprodukte, die etwa mit Erbsenproteinen beruhigen und mit silberfarbenen Pigmenten edlen Glanz verleihen.

Make-up: weniger Lidschatten, mehr Wimperntusche

Unser heller Haarschopf steht jetzt weniger im Vordergrund als zuvor etwa brünette oder rötliche Nuancen, dafür kommt das Gesicht stärker zur Geltung: Um es richtig strahlen zu lassen, braucht die Haut zunächst genügend Feuchtigkeit, die etwa aufpolsternde Seren mit Hyaluronsäure spenden (z. B. „Hyaluronic

Acid 2% + B5“, The Ordinary, 30 ml ca. 9 Euro). Noch sorgfältiger als vorher sollten wir mögliche Rötungen abdecken. Neue Frische schenken apricotfarbenes Rouge auf den Wangen sowie ein zart glänzender Highlighter auf Jochbeinen und unter den Brauenbögen. „Dazu eher wenig Lidschatten, dafür mehr Wimperntusche“, rät Jörg Oppermann.

Schließlich, und darauf kommt es entscheidend an, müssen wir immer wieder unsere innere Haltung zu den grauen Strähnen überprüfen: Ob nun coloriert oder naturgrau – fühlen wir uns mit unserer Haarfarbe rundum wohl, werden wir auch schön strahlen. 

Einfach nützlich

Pinzette, Wimpernzange, Taschenspiegel:
Diese neuen **Beauty-Utensilien** lassen uns
noch strahlender durchs Leben laufen

Blickwinkel

Doppelspiegel aus
Bambus: „Small
Bamboo Mirror“,
Zao, 7,5 cm x 7,5 cm
ca. 11 Euro



Sehhilfe

Erwischt im
Lichtstrahl
feinste Här-
chen: „Pinzette
CRP584/01“,
Philips,
ca. 13 Euro



Spitzenkraft

Für schmale
und breite
Stifte: „Anspit-
zer Doppel-
loch“ von Inika,
ca. 6 Euro



Saubermann

Reinigt Make-up-Pinsel:
„Detergente per pennelli“
von Antos, 50 ml ca. 7 Euro



Aufschwung

Biegt auch die äußersten
Wimpern: „Every Lash
Curler Champagne“,
Tweezerman, ca. 24 Euro



CHARITY CHECK

Australien zählt
trotz wirtschaftli-
chen Wohlstands
immer mehr Ob-
dachlose – auch
wegen stark gestie-
gener Lebenskosten.
Viele Einrichtungen,
die Betroffenen kos-
tenloses Duschen
anbieten, können
aber weder Duschgel
noch Zahncrème
bereitstellen. Daher
sammelt die Hilfs-
organisation Every
Little Bit Helps in
landesweit verteilten
Containern z. B.
Kosmetikproben
oder Pflegeprodukte
aus Hotels. Dabei
unterstützt sie die
Nagellackmarke

Kester Black,
die gerade die
Nuance „Jun-
gle Gymnast“
lanciert. 15 ml
ca. 20 Euro.



Kreativabteilung

Sie verleihen unserem Zuhause eine wohlige Atmosphäre: **Raumdüfte**,
die angenehme Noten verströmen und sich auch sehen lassen können



FRUCHTZWERG

Schilfrohrstäbe mit
Granatapfel- und
Mandarinenduft.
„Granatapfel
Raumduft“
von Organic &
Botanic, 50 ml
ca. 50 Euro



KRÄUTERFEE

Ätherische Öle
von Anis, Berga-
motte, Rosmarin
und Basilikum.
„Bergamot &
Aniseed“-Raum-
duft von Essentiq,
125 ml ca. 12 Euro



GEWÜRZBASAR

Vereinigt Safran,
rosa Pfeffer, Ing-
wer und Nelke
mit Weihrauch.
„Sacred Saffron
Fragrance Sticks“,
Rituals, 450 ml
ca. 45 Euro



LICHTBLICK

Aus reinem Soja-
wachs – mit war-
mem Sandelholz
und rosa Pfeffer.
„Sandelholz &
Rosa Pfeffer“ von
Hovy Glass,
300 ml ca. 16 Euro



schöner & smarter

1 Schachmatt Das neue „Beyond Matte Lip Fixation“-Gloss von Jane Iredale umhüllt die Lippen mit einem matten Farbeffekt in kühlem Rosa, zartem Lila, intensivem Kirsch- oder leuchtendem Erdbeerrot – und wehrt dabei freie Radikale mit Vitamin E ab. 2,75 g ca. 37 Euro.

2 Wachmacher Unter den zwölf Nuancen des neuen „Invisible Touch“-Concealers der Dänin Kirsten Kjaer Weis findet sich für jede Hautfarbe der passende Ton – zugleich pflegt die Textur mit abschwellendem Bio-Mohn-Extrakt und schützendem Bio-Moringaöl. 4 ml ca. 37 Euro, im Nachfüllpack 30 Euro.

3 Apfelbäckchen Rosige Wangen wie nach einem Winterspaziergang schenkt uns das „Perfect Blush“-Puderrouge von Isadora – in insgesamt zehn unterschiedlichen Nuancen von „Spiced Ginger“ bis „Frosty Rose“. Je 4,5 g ca. 15 Euro.

4 Formsache Mit ihrer schmal zulaufenden, biegsamen Bürste hebt die „Bambi Oversized Eye“-Mascara von L'Oréal Paris die Wimpern an, verleiht ihnen einen besonders intensiven Schwung und Dichte. 8,9 ml ca. 12 Euro.

5 Schutzschild Die „Urban Defence Foundation“ von Avon wirkt durch ihre leichte bis mittlere Deckkraft besonders natürlich und enthält Antioxidantien, die Luftschadstoffe neutralisieren. Ein LSF 50 bewahrt zusätzlich vor fältchenfördernden UV-Strahlen. 30 ml ca. 12 Euro.

6 Glanzsache Durch das „Deluxe Pure Haarspray“ von Margot Schmitt erhält die Frisur nicht nur flexiblen Halt, regenerierender Rosenblüten- und feuchtigkeitsspendender Kamelienextrakt pflegen zugleich. 300 ml ca. 20 Euro.

■ Anti-Aging



„Das hab ich im Blick“

Anti-Aging für die sensible Augenpartie



mit dem Extrakt aus asiatischem Wassernabelkraut

Eye Cream

Effektiv gegen Fältchenbildung

- Regt die Kollagen-Synthese an
- Revitalisiert und beruhigt die Haut
- Fördert die Elastizität der Augenpartie ohne zu reizen
- Auch bei **Lidekzemen** anwendbar
- Parfümfrei

15 ml | PZN 03133836

Für Sie
in Ihrer
Apotheke

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE





1

TRINKEN:

Über den *Durst*

Warten Sie nicht auf eine trockene Kehle, sondern trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt, denn unser Körper benötigt Wasser, um Stoffe zu lösen und zu transportieren, um Blutdruck und Körpertemperatur zu steuern. Ein Durstgefühl zeigt, dass Sie schon im Minus stecken. Bereits bei weniger als 1,5 l Flüssigkeit am Tag leidet die Leistungsfähigkeit.

Mit ungesüßten Kräuter- und Früchtetees, Mineral- aber vor allem mit Heilwässern (z. B. „Steinsieker“) – offiziell als sanft wirksames Naturheilmittel zugelassen – können Sie Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium oder Sulfat (verdauungsfördernd) in gelöster und somit besonders gut verwertbarer Form tanken. So regen Sie die Stoffwechseltätigkeit an und gewöhnen sich eine gesunde, kalorienfreie Trink-Routine an.



Ins Reine mit. mir

Der beste Zeitpunkt liegt immer in der Gegenwart. Trennen Sie sich jetzt von unnützem Ballast, lassen Sie los. Ein bewusstes Entrümpelungsprogramm wirkt gleich auf zwei Ebenen befreiend:
körperlich und seelisch. Welche Mittel uns dafür zur Verfügung stehen

REDAKTION: ANDREA BERNING

Übersetzt bedeutet Detox Entgiftung – klingt reichlich dramatisch, beschreibt aber nur, was unser Körper grundsätzlich als sein normales Tagesgeschäft ansieht, inklusive Nachtschichten. Meist finden wir zu Beginn eines neuen Jahres und noch mal in den Wochen vor Ostern die Zeit, den Mut, die Energie oder alles zusammen, um uns an diesem Geschäft nach Kräften zu beteiligen – willkommen in der Detox-Saison. Jetzt fühlt es sich nach dem idealen Zeitpunkt für einen Neustart und die (Rück-)Besinnung auf Selbstfürsorge an.

So modern es scheint, wenn wir mit Begriffen wie Detox-Smoothie oder Digital Detox hantieren, dreht es sich am Ende doch um einen Evergreen, den schon Hippokrates 400 Jahre v. Chr. kannte und auf den auch die noch 1000 Jahre ältere indische Heilkunst Ayurveda beim Panchakarma abzielt: innerliche Reinigung. Heute wissen wir aus wissenschaftlichen Untersuchungen, wie unser Stoffwechsel funktioniert und welche Rückstände ihn belasten. Wir können mithelfen, den Organismus davon zu befreien – ob wir es nun innere Reinigung, Entgiftung, Entschlackung oder eben Detox nennen.

Frühjahrsputz auf unserer Recyclinganlage

Vor fünf Jahren zeichnete das Nobelpreiskomitee in Oslo den japanischen Forscher Yoshinori Ohsumi für seinen Nachweis aus, dass die Zellen über einen Müllabfuhrdienst verfügen, einen Reinigungsplan. Alles, was die Zelle nicht mehr gebrauchen kann, verdaut sie und nutzt die Bestandteile dann für etwas Neues. Auf diese Weise bleibt die Zelle jung und knackig, weil sie belastende oder alte Elemente laufend entsorgt. Dieser Prozess – Autophagie – kann aber nur einsetzen, wenn für ein paar Stunden Ruhe herrscht im Verdauungssystem, wenn wir eine Weile nichts essen (siehe auch S. 62).

Außerhalb dieser Pausen wird unsere Nahrung in ihre Einzelteile zerlegt, damit

Artischocke: Der Mix ihrer Inhaltsstoffe regeneriert und schützt die Leberzellen

2

SCHÜSSLER SALZE

Auf Kur mit dem *Detox-Trio*

Vorspann: Geben Sie den Entgiftungsvorgängen im Körper einen Stups. Drei **Schüßler-Salze** bieten sich dafür an

Mineralsalze stecken in jeder Körperzelle und sichern ihre Funktion. In Form eines homöopathischen Arzneimittels, den sogenannten Schüßler-Salzen (z. B. von DHU, in Apotheken), verbessern sie die Aufnahme essenzieller Mineralstoffe in unseren Organismus. Die Salze mit dem Namenszusatz „sulfuricum“ machen sich vor allem bei innerlichen Reinigungsprozessen nützlich. Lutschen Sie in einer drei- bis sechswöchigen Kur 3 x täglich je 1 Tablette, und zwar nach diesem Schema:

Morgens Salz Nr. 10, Natrium sulfuricum („Salz der inneren Reinigung“)

Mittags Salz Nr. 6, Kalium sulfuricum („Salz der Entschlackung“)

Abends Salz Nr. 12, Calcium sulfuricum („Salz der Gelenke“)





FOTO: JEANNINE MCCHESEY / GETTY IMAGES

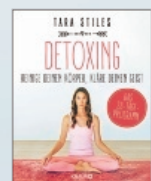
wir Energie daraus ziehen können – auch wichtig. Sobald Speichel und Magensäure ins Spiel kommen, beginnt der Verdauungsprozess. Später erledigen die Bewohner der Darmschleimhaut, unser Mikrobiom, den Rest. Parallel dazu kümmern sich andere Systeme darum, Unverdauliches und Schädliches auszusortieren. Die Nieren beispielsweise arbeiten wie eine Kläranlage, filtern Abfälle aus dem Blut und befördern sie im Urin aus dem Körper heraus. Reichliches Trinken unterstützt diesen Vorgang. Zu den Ausscheidungsorganen gehört außerdem die Lunge, über die wir mit jedem

Ausatmen Giftstoffe loswerden. Und auch in unserem Schweiß stecken reichlich Substanzen, die wir nicht mehr haben wollen, die Haut rechnen wir also ebenfalls zum Team Detox. Die Hauptarbeit leistet jedoch unsere Superheldin, die Leber. Sie produziert den Gallensaft und dient als zentrale Entgiftungsfabrik und Energiespeicher.

Was reinkommt, entscheidet darüber, was rauskommt

Die gutmütige Leber verzeiht vieles, Leberzellen gelten als enorm regenerierungsfähig. Unser Lebensstil fordert ihr allerdings auch einiges ab: Fett, Zucker, Kohlenhydrate – meist sogar kombiniert, dazu Stress, Alkohol, Medikamente – →

BUCH-TIPP



IM EINKLANG

Die berühmte Yoga-Lehrerin Tara Stiles erklärt uns ihr 4-Wochen-Programm für die äußere und innere Reinigung: „Detoxing“, Knauer Balance, 240 S., 20 Euro (ab 1.2.21)

damit die Leber nicht in den Burn-out rutscht, sollten wir sie mit reichlich Bitterstoffen verwöhnen, die z. B. in Salaten wie Radicchio oder Rucola stecken und die Fettverdauung sowie die Produktion von Verdauungssäften anregen. In der Artischocke und vor allem in der Mariendistel (in Tablettenform z. B. „Leber Kraft“, in Apotheken, Drogerien) stecken Wirkstoffe, die das Organ regelrecht aufleben lassen.

Wie die überlastete Leber lässt uns auch ein „saurer“ Stoffwechsel matt und schlapp fühlen. Kümmern wir uns um einen ausgeglichen Säure-Basen-Haushalt, schaffen wir uns damit – ernährungsbedingt – belastende Stoffe vom Hals. Denn Lebensmittel liefern entweder Säuren (pH-Wert über 7) oder Basen (pH-Wert unter 7), beim neutralen Wert 7 befinden wir uns in einem gut ausbalancierten Zustand. Nun essen wir meist zu säurelastig (v.a. tierische Produkte, Backwaren, Fertigprodukte), was wir mit basischen Mineralstoffen (z. B. „Basen Aktiv“, in Reformhäusern, Apotheken) wieder ins Lot bringen – oder indem wir bewusst den Gemüseanteil auf dem Teller verdoppeln. Die meisten Gemüse und Salate zählen zu den basischen Lebensmitteln, ebenso Kartoffeln und Kräuter.

Eine gute Gelegenheit: **Gedankenmüll aussortieren**

Fastenzeiten oder Entschlackungstage eignen sich bestens, gleich noch auf anderer Ebene auszumisten: Häufig tragen wir schon so lange „Gedankenmüll“ mit uns herum, dass wir ihn gar nicht mehr infrage stellen. Doch Glaubenssätze wie „Das kann/darf ich nicht“, „Schuster, bleib bei deinen Leisten“ oder Denkmuster wie „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, was nichts anderes heißt als „Den Wunsch erfülle ich mir, wenn ich in Rente bin“, blockieren unsere Energie ebenso, wie Schwerverdauliches den Darmtrakt lahmlegt. Aber das Leben und alles, was es ausmacht, fließt, es muss fließen: Das Blut strömt in einem Kreislauf vom Herzen in den gesamten Körper und wieder



Mariendistel: Ihre leberstärkende Wirkung verdankt sie dem Silymarin in ihren Samen

zurück. Wir nehmen Nahrung auf, verarbeiten sie und werden die Reste wieder los. Gefühle und Erlebnisse nehmen wir wahr, verarbeiten sie – und lassen sie manchmal eben nicht mehr los. Insbesondere die mit bremsender Wirkung.

Machen wir uns diesen Zusammenhang bewusst und erinnern uns bei Gelegenheit daran, können wir immer wieder die Chance ergreifen, frische Gedanken und Gefühle zuzulassen und sogar in Taten umzusetzen, anstatt aus lauter Gewohnheit ausgetretenen Pfaden zu folgen. Die enden irgendwann als Sackgasse. Yoga- und Lifestyle-Coachin Tara Stiles nennt das, seinen spirituellen Lebenssinn (wieder-)finden (weitere Tipps siehe rechts). Manchmal eröffnen sich dann Erkenntnisse wie „Ach, das kann ich ja doch!“ – und ganz neue Wege. Oder Sie schieben den schon ewig gehegten Wunsch nach einem Haustier nicht länger auf die lange Bank, sondern organisieren Ihren Alltag so um, dass alles wunderbar zusammenpasst. Jetzt und hier, mit einem guten Körpergefühl. Mit leichtem Gepäck reist es und vor allem lebt es sich doch viel besser. 

3

DEN GEIST KLÄREN

Frühlingserwachen

Damit Vitalstoffe nicht einfach verpuffen, müssen wir aus der Stressfalle heraus. Den Detox-Plan rundet eine **mentale Reinigung** nachhaltig ab

Fühlen wir uns festgefahren oder mutlos, kann ein Programm, wie es Yoga-Trainerin Tara Stiles empfiehlt (s. Buch-Tipp S. 31), fehlende **Impulse setzen**.

Inneren Ballast abwerfen

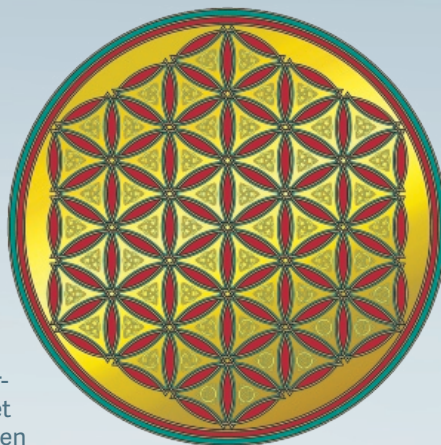
Um sich neu ausrichten zu können, müssen viele zunächst wieder mit sich in Kontakt kommen. Dabei hilft die **tiefe Bauch-**

atmung: Flach auf den Rücken legen, Augen schließen und zehnmal ganz tief in den Bauch hinein atmen. Danach eine Weile entspannen. Über diese **regelmäßige Ich-Zeit** schälen sich langsam Ideen heraus und bekommen den nötigen Raum, sie umsetzen zu können.

Ziele setzen

Achtsames Verhalten bedeutet auch, die eigenen Wünsche nicht wieder aus den Augen zu verlieren, z. B. über eine **kurze Morgenmeditation:** Stellen Sie sich genau vor, wie Sie sich den Tag über fühlen möchten. Formulieren Sie dann eine konkrete Absicht wie: „Ich beabsich-

tige, so viel Langsamkeit zuzulassen, dass ich meine Intuition wahrnehme.“ Das verleiht die Kraft, immer wieder **auf den eigenen Weg** zurückzukehren.



Ich lache dem Leben
mitten ins Gesicht.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3
Das Mineralsalz des Immunsystems

Schüßler-Salze enthalten für den Körper wichtige Mineralsalze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen in Ihrer Apotheke oder unter schuessler.dhu.de. Das Original. Seit 1873.

DHU Schüßler Salze 1–12 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3® Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12]. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe



Nähere Informationen zu
Diabetes Typ 2 und Almased Typ 2 auf
unserer Website: www.almased.de

- Kostenlos Rezepte für Diabetiker einsehen.
- Diabetes-12-Wochen-Planer herunterladen.
- Anmeldung für den Almased-Diabetes-Newsletter mit regelmäßigen Informationen rund um Diabetes Typ 2 und ein leichteres Leben.

Typ 2 Diabetes.

Blutzuckerwerte verbessern.

Plötzlich Diabetes Typ 2

Wie man seinen **Blutzuckerspiegel** und
HbA1c-Wert verbessern kann

► Die Erkrankung kommt auf leisen Sohlen. Es beginnt meist mit den versteckten Zuckern in der Ernährung. Später wird der Appetit auf Süßes immer stärker, man ist ja schließlich Genuss-Mensch. Die paar Pfunde zu viel sind auch nicht so wichtig, die bekommt man irgendwann schon wieder weg. Wichtige Risikofaktoren wie: ungesunde Ernährung, Übergewicht und zu wenig Bewegung hat man einfach verdrängt. Und plötzlich ist sie da, die Diagnose: Diabetes Typ 2 und nichts ist mehr so schön wie es einmal war.

Man weiß nicht einmal so richtig was man alles falsch gemacht hat. Am Anfang steht eine übermäßige Insulinproduktion aufgrund einer zu kohlenhydrathaltigen Ernährung. Gleichzeitig nimmt die Insulinwirkung ab, eine Insulinresistenz entsteht als Folge einer erhöhten Konzentration von Insulin im Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt stetig immer weiter an trotz hoher Insulinspiegel. Der durcheinandergeratene Stoffwechsel, der durch das Fettspeicher-Hormon Insulin ein leichtes Spiel hat, macht auch das Abnehmen nahe-

zu unmöglich. Jetzt gilt es den Blutzuckerspiegel zu senken, damit der Körper dieses positive Stoffwechsel-Signal erkennt und wieder auf den richtigen Weg führt.

Nutzen Sie die Chance

Vielen ist nicht bewusst, dass es eine Möglichkeit geben kann selbst etwas zu tun, um die Situation zu verändern. In 2018 wurden die Lebensstilinterventionen in den amerikanischen und europäischen Leitlinien für Diabetiker** durch einen Zusatz ergänzt. Dabei spielt die Ernährungsumstellung mit einer niedrig glykämischen und proteinreichen Kost eine wichtige Rolle. Viele Diabetiker kennen den Ansatz einer ausgewogenen Ernährung, finden allerdings die Umsetzung, im häufig turbulenten und eng getakteten Alltag, schwierig. Anderen Betroffenen fällt es schwer die komplexen Nährwertziele zu berücksichtigen.

Aber es geht auch einfach. Neben den vom Arzt verordneten Maßnahmen, kann man nun selbst daran mitwirken die eigene Lebensqualität entscheidend zu verbessern und aktiv, selbstbestimmt und lebensfroh durchs Leben zu gehen.

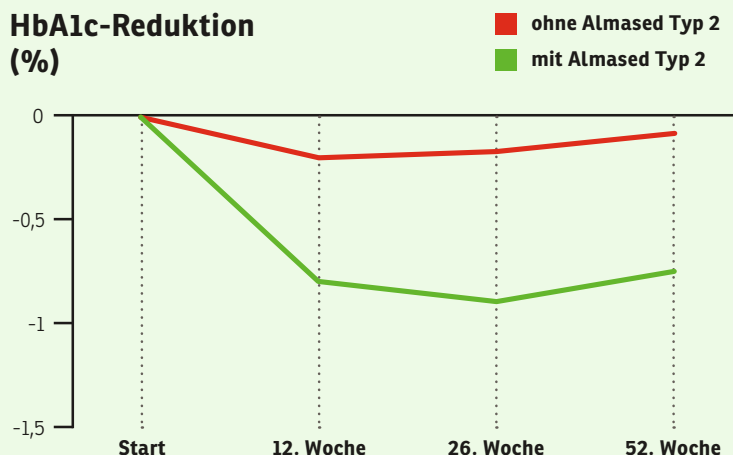
Auf natürliche Weise bessere Blutzuckerwerte

Das niedrig glykämische Almased Typ 2, mit Proteinen aus besonders hochwertigen Proteinquellen, ist ab sofort in Apotheken erhältlich. Bevor Sie Almased Typ 2 anwenden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Diabetologen und binden ihn ein, denn durch die blutzuckersenkende Wirkung kann eine Anpassung der ärztlichen Medikation notwendig sein.

In Zusammenarbeit mit führenden Diabetes-Experten hat Almased nun

So kann es funktionieren!

HbA1c-Reduktion (%)



Der Mahlzeitenplan für 12 Wochen

	In der 1. Woche	Woche 2-4	Ab der 5. Woche
Frühstück			
Mittagessen			
Abendessen			

= Almased Typ 2
 = Mahlzeit

ein spezielles, für jedermann leicht durchführbares Ernährungsprogramm für Diabetiker Typ 2 entwickelt, dessen Kernbestandteil das neue Produkt Almased Typ 2 ist. Die Fachzeitschrift „Diabetes Care“ berichtete über die hervorragenden Ergebnisse einer am „Westdeutschen Diabetes und Gesundheitszentrum“ durchgeführten Studie. Der Fokus des Ernährungsmanagements lag hier auf der Senkung des Blutzuckerspiegels und HbA1c-Werts. Ein ausgezeichnete Weg für übergewichtige Personen mit Diabetes Typ 2, die ihren Blutzuckerspiegel und HbA1c-Wert senken wollen.



Erfolge messbar machen: Eine einfache Möglichkeit, den blutzucker-senkenden Effekt von **Almased Typ 2** unmittelbar zu sehen, ist die Blutzucker-Selbstkontrolle.

NEU

Almased Typ 2 kann helfen

- Erste ergänzende bilanzierte Diät zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c-Wertes bei Personen mit einem BMI >27
- Proteine aus besonders hochwertigen Protein-Quellen: Soja und Magermilch-Joghurtpulver
- Glykämischer Index von 27
- Einfache Anwendung
- In diabetologischen Studien erforscht*

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei übergewichtigen Personen mit einem BMI >27, die an Typ 2 Diabetes leiden, zur Senkung des Blutzuckerspiegels und HbA1c-Werts.



* Diabetes Care 2017: doi.org/10.2337/dc17-0303
Nutrients 2018: doi.org/10.3390/nu10081022

** Diabetes Care 2018: doi.org/10.2337/dc18-0033

Ein tolles Team

Die **richtige Ernährung** kann bei Rheuma viel bewirken – gemeinsam mit der **Schulmedizin** bildet sie ein unschlagbares Duo

REDAKTION: FRIEDERIKE ASZMONS

Verbunden werden auch die Schwachen mächtig.“ Wahre Worte von Dichter Friedrich Schiller. In unserem Fall hier sprechen wir von zwei bereits einzeln wirkungsvollen Komponenten, die jedoch erst zusammen zu einer besonderen Kraft – und auch Macht werden. Hand in Hand kämpfen sie gegen Rheuma: Ernährungsmediziner Dr. Jörn Klasen und Rheumatologe Dr. Keihan Ahmadi-Simab (siehe rechts). Beide praktizieren am Medizinicum in Hamburg und wissen aus langjähriger Erfahrung, wie entscheidend ein ganzheitlicher Ansatz bei der Behandlung dieser vielschichtigen Krankheit ist. Deshalb ergänzen sie die modernsten Möglichkeiten der Schulmedizin (siehe Seite 38) mit den Heilkräften aus der Natur. Ein großer Baustein ihres Erfolgs: der Einsatz von antientzündlichen Nahrungsmitteln (siehe ab Seite 41). Mit ein paar Regeln können wir so Schmerzen lindern und sogar Entzündungsprozesse mildern. Wie wichtig dieser hemmende Faktor in

Bezug auf Rheuma ist, zeigt ein genauer Blick auf die tückische Krankheit.

Ein kleiner Fehler im System – und der Körper geht auf Angriff

Das chronisch-entzündliche Leiden verläuft in Schüben und setzt Patientinnen und Patienten starken Schmerzen aus. Betroffene von rheumatoider Arthritis, der häufigsten Form, klagen zum Beispiel oft über Schwellungen und stark eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke. Verantwortlich dafür ist ein Fehler im Immunsystem, der bewirkt, dass es nicht mehr zwischen körpereigenen und körperfremd unterscheidet – und eigenes Gewebe angreift. In der Folge entwickelt sich eine schmerzhaft Entzündung der Innenhaut. Zu spät oder gar nicht behandelt kann es dann mit der Zeit zu Verformungen bis hin zur Zerstörung der betroffenen Gelenke kommen.

Rund 20 Millionen Menschen leiden nach Schätzungen hierzulande an rheumatischen Erkrankungen. Frauen trifft →



Dr. Keihan Ahmadi-Simab

Facharzt für Rheumatologie, Innere Medizin, Klinische Immunologie und Gastroenterologie



Dr. Jörn Klasen

Facharzt für Innere Medizin, „Ernährungs-Doc“, Arzt für Anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren





Eine neue Liga

Es gibt nicht mehr nur die eine richtige Behandlung. Durch **moderne Medikamente** geht der Trend hin zu immer individuelleren Therapieplänen – eine große Chance

Einfach nur Cortison? Das war gestern. Heute bieten Expertinnen und Experten für jeden Betroffenen eine personalisierte Behandlung an. So können sie gezielt kombinieren – und die Krankheit besonders nebenwirkungsarm und effektiv bekämpfen. Diese wichtigen Werkzeuge stehen dabei zur Verfügung:

Cortison

Hier schrillen bei vielen direkt die Alarmglocken. Dabei wirkt Cortison als Medikament unübertroffen effektiv. Es lindert bei einem akuten Schub extrem wirksam die Entzündung – und auch Schmerzen. Und das, hoch dosiert eingesetzt, innerhalb von wenigen Minu-

ten oder Stunden. Wichtig: Wegen seiner Nebenwirkungen darf das Mittel nicht langfristig gegeben werden.

Schmerzmittel

Auch Schmerzmittel gehören zu den über eine kurze Zeitspanne gut einsetzbaren Möglichkeiten bei Rheuma. Sie lindern den Schmerz schnell und effektiv, entwickeln auf Dauer aber ebenfalls starke Nebenwirkungen (u. a. im Magen-Darm-Trakt) – ohne den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen. Medizinerinnen und Mediziner verschreiben sie daher

nur so lange, bis sie eine langfristige Therapie (siehe Basismedikamente) zusammengestellt haben, die wirkt.

Basistherapeutika

Sie bilden die Grundlage einer dauerhaften Behandlung und stammen ursprünglich aus den unterschiedlichsten Einsatzbereichen (z. B. Anti-Malaria-Mittel). Sie hemmen erwiesenermaßen die Entzündungs- und Zerstörungsprozesse im Körper und greifen so konkret in den Verlauf der Krankheit ein, verlangsamen oder stoppen ihn. Allerdings dauert es oft mehrere Wochen, manchmal sogar Monate, bis bei Betroffenen eine Besserung eintritt.

Biologika/JAK-Inhibitoren

Die „Neuen“ am Markt gelten als hochwirksam und sehr gut verträglich. „Mit den Biologika hat die Rheumatherapie eine echte Revolution erfahren. Die modernen Medikamente gehen immer zielgerichteter in die Zellen oder die Botenstoffe, ohne dabei die Umgebung zu zerstören“, erklärt Dr. Ahmadi. Auch Januskinase-Inhibitoren (JAK-Hemmer), die nicht wie Biologika gespritzt, sondern als Tabletten verabreicht werden, zeigen bei rheumatoider Arthritis nachweislich eine sehr hohe Wirksamkeit.

es häufiger als Männer. Viele stehen aber gerade anfangs noch ohne Diagnose da. Das liegt unter anderem daran, dass zum rheumatischen Formenkreis mehr als 400 Krankheiten zählen und Hausärztinnen und Hausärzte wegen der so unterschiedlichen Symptome die Zeichen verkennen. Dabei beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit. „Die ersten Wochen sind entscheidend“, weiß auch Dr. Ahmadi. „Es ist die Zeit, in der die größten Schäden entstehen. Gelenke werden zerstört, Organe verlieren ihre Funktionen“, ergänzt der Rheumatologe. Es heißt aber auch: Wer schon früh, innerhalb von drei bis vier Monaten, mit der bestmöglichen Therapie beginnt, kann die Entwicklung aufhalten und sogar wieder umkehren. Einen Beitrag leistet eine anti-entzündliche Ernährung. Entsprechende Nahrungsmittel (Rezepte ab Seite 42) verlangsamen die chronischen Vorgänge im Körper oder bremsen sie sogar ab.

Mit dem Essen gegen die Entzündungsprozesse

70 Prozent der chronischen Erkrankungen haben ihre Ursache (auch) in dem, was wir zu uns nehmen. Dr. Klasen erklärt: „Das liegt nicht daran, dass wir zu wenig essen. Im Gegenteil. Es liegt daran, dass wir zu viel und vor allem das Falsche essen.“ Doch das können wir ändern. Je nach Krankheitsbild ergänzen Dr. Ahmadi und Dr. Klasen neben der notwendigen klassischen Medikamenten-Therapie noch Bausteine aus der Natur. Das können homöopathische Mittel (z. B. „Rhus toxicodendron D6 DHU“, in Apotheken) oder auch schmerzlindernde Wickel (siehe Seite 40) sein.

In Kombination schaffen wir dann das, wovon schon Friedrich Schiller sprach: mächtig sein – über eine Krankheit, an deren Existenz wir leider (noch) nichts ändern können. Doch aber daran, wie sehr sie sich auf unseren Alltag und unser Leben auswirkt. 

BUCH-TIPP



STÄRKER

Geballtes Wissen aus Schul- und Naturmedizin gegen rheumatische Beschwerden. „Gemeinsam gegen Rheuma“, von Jörn Klasen und Keihan Ahmadi-Simab, ZS, 224 S., 24,99 Euro

Die WICHTIGSTEN (NEUEN) DIAGNOSEVERFAHREN

Ist es wirklich Rheuma?

Die Krankheit kann gut behandelt werden – wenn sie **früh erkannt** wird. Welche Instrumente heute zu den Verfahren der Wahl gehören

ANAMNESE

Am Anfang steht das Gespräch. Ärztin oder Arzt muss hier genau hinsehen, denn gerade in den ersten Tagen und Wochen berichten Betroffene von unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Unwohlsein, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und leichtem Fieber. Wenn nach dieser Phase Gelenkschwellungen und -schmerzen auftauchen, sollten sich Betroffene besser an einen Rheumatologen wenden.

BLUTENTNAHME

Bei Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung folgt im zweiten Schritt eine Laboruntersuchung. Dabei stehen einige Entzündungswerte, der sogenannte Rheumafaktor und spezielle Antikörper im Fokus – und es lassen sich gleichzeitig andere mögliche Krankheiten ausschließen.

ULTRASCHALL

Heute greifen die meisten Fachärztinnen und Fachärzte auf die Gelenksonografie als Standardmethode zurück. So spüren sie zuverlässig Flüssigkeitsansammlungen und Entzündungen in großen und kleinen Gelenken auf.

KERNSPINTOMOGRAFIE

Auch diese Methode gehört – vor allem in Kombination mit einem Ultraschall – zur Standarddiagnostik bei einem frühen Rheumaverdacht. Das medizinische Personal erkennt anhand der Bilder Entzündungen in Gelenken, Sehnen und Knochen und deren Ausmaß.

KAPILLARMIKROSKOPIE

Bei der Früherkennung von rheumatischen Erkrankungen, insbesondere bei familiärer Vorbelastung, bietet sich eine solche Videomikroskopie an. Denn spannenweise treten Veränderungen in Durchblutung und Struktur der Kapillaren, also der kleinsten Blutgefäße, schon Jahre vor anderen Anzeichen auf.

RHEUMASCAN

Ein neues, aber noch nicht sehr bekanntes Verfahren für die Hände. Die Patientin oder der Patient nimmt ein gut verträgliches Fluoreszenzmittel ein. Beim anschließenden Scan zeigen die entzündeten Gelenke ein deutliches Leuchten. Die Kosten werden (noch) nicht von gesetzlichen Kassen übernommen.

RÖNTGEN

Früher gehörte diese Methode zum Standard, aktuell kommt sie kaum noch zum Einsatz. Es hilft zwar, Gelenkstörungen und auch Entzündungen sichtbar zu machen. Allerdings erst frühestens ein Jahr nach Ausbruch und damit viel zu spät für beste Therapieerfolge.



SANFTE HILFE GEGEN DIE LEIDEN

Gut gewickelt

Sie wirken wohltuend, lindern Schmerzen: Wickel und Kompressen haben sich als **Hausmittel** auch bei Rheuma bewährt

Ob nun mit Quark, Heilerde oder Kohl – die Umschläge heilen durch die Haut. Für eine Anwendung brauchen Sie ein bis drei Tücher aus Materialien wie z. B. Leinen, Baumwolle oder Molton. Das saugfähige Innentuch sollte dabei kleiner sein als das Außentuch, mit dem Sie den Wickel befestigen. Gönnen Sie sich eine Ruhepause, solange sie aufliegen.

KÜHLEN MIT QUARK

Das schmerzende Gelenk mit einer fingerdicken Schicht aus Quark bestreichen. Die Inhaltsstoffe Kasein und Milchsäure hemmen Entzündungen. Anschließend mit einem Tuch umwickeln und so lange einwirken lassen, bis die Masse getrocknet ist.

ABSCHWELLEN MIT ARNIKA

Die Heilpflanze kann rheumatisch bedingten Schwellungen der Gelenke entgegenwirken. Dazu 1 EL Arnika-Essenz (in Apotheken) in 250 ml Wasser geben und das Innentuch damit tränken. Gelenk einwickeln, mit trockenem Tuch fixieren, 15 bis 20 Min. warten.

SCHLAF FÖRDERN MIT SCHACHTELHALM

3 EL Schachtelhalm (in Apotheken) mit 500 ml Wasser aufgießen, aufkochen. Zwei Innentücher hineingeben, auswringen. Noch warm auf die Nierenregion legen, mit dem Außentuch befestigen, 20 Min. wirken lassen und anschließend noch 20 Min. ruhen. Hilft bei innerer Unruhe und Nierenproblemen, wie sie bei einigen rheumatischen Erkrankungen vorkommen.

LINDERN MIT HEILERDE

Ein Klassiker, der hilft, die Gelenke beweglicher zu machen (z. B. „Luvos Heilerde 2 hautfein“, in Reformhäusern, Apotheken). Paste nach Anleitung anrühren und direkt auf die betroffene Stelle auftragen oder ein Tuch mit der Masse bestreichen – und dann auflegen.

HEILEN MIT KOHL

Seine Inhaltsstoffe lindern Entzündungen und Schmerzen. Studien zufolge erzielt er ähnliche Erfolge wie Schmerzsalben mit dem Wirkstoff Diclofenac. Für die Auflage Blätter abtrennen, mit Nudelholz oder Flasche flach drücken, auflegen, mit Tuch festbinden.



SIE SCHÜTZEN – UND KÖNNEN UNS SOGAR RETTEN

Superhelden aus der Speisekammer

Diese acht Lebensmittel sind wahre Stars auf ihrem Gebiet. Sie **wirken antientzündlich** – und gehören deshalb auf jeden Teller und Speiseplan

Sauerkirschen

IHRE SUPERPOWER: Anthocyane. Dieser dunkle Pflanzenfarbstoff wirkt wie ein Schmerzmittel und kann gleichzeitig auch noch die Entzündungswerte im Blut senken – und so rheumatische Beschwerden lindern. Das konnten Forscherinnen und Forscher bereits in einer US-Studie nachweisen. **ÄHNLICHE HELDEN:** Blaubeeren, Schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, blaue Weintrauben, Brombeeren

Grünkohl

SEINE SUPERPOWER: Mit dem enthaltenen Senfölglykosid bremst er Entzündungen aus und wartet auch noch mit einer ganzen Menge an Vitamin C und Calcium auf. Das macht ihn zum Anführer unter den Helden. Achtung: Damit das Calcium in die Knochen gelangen kann, braucht es eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung. Nur so kann es der Körper richtig aufnehmen. **ÄHNLICHE HELDEN:** Brokkoli, Rosenkohl, Spitzkohl, Wirsing, Weißkohl

Natives Olivenöl

SEINE SUPERPOWER: Dank Inhaltsstoffen wie Vitamin E und Polyphenolen wirkt das Öl antioxidativ und schützt vor Entzündungen. Außerdem senkt es den Cholesterin-

spiegel und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Einer Studie zufolge lindert natives Olivenöl akute Leiden ähnlich gut wie Schmerzmittel.

ÄHNLICHER HELD: Rapsöl

Feldsalat

SEINE SUPERPOWER: Dieser Wintersalat glänzt mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt. Aber auch in Sachen Vitamin A und E, Magnesium, Zink und Kalium erhält er Bestnoten. Ein weiteres Plus: Die enthaltenen ätherischen Öle beruhigen und machen ihn zu einer gesunden Nervenahrung.

ÄHNLICHE HELDEN: Wildkräuter, Portulak, Löwenzahn und Brennessel

Lachs

SEINE SUPERPOWER: Fetter Seefisch fördert die Bildung von schmerzhemmenden Gewebshormonen – und kann so rheumatische Leiden lindern. Außerdem reduzieren die wertvollen Omega-3-Fettsäuren Entzündungen. Wer keinen Fisch mag oder sich vegan ernährt, kann nach ärztlicher Rücksprache auf Algenpräparate (z. B. „Omega3-Loges pflanzlich“, in Apotheken) zurückgreifen.



ÄHNLICHE HELDEN: Hering, Makrele, Thunfisch und Fischölkapseln

Rote Paprika

IHRE SUPERPOWER: Wussten Sie, dass die rote Schote dreimal so viel Vitamin C enthält wie Zitrusfrüchte – und dass wir mit einer halben bereits unseren kompletten Tagesbedarf daran decken können? Und auch die Herzleistung, den systolischen Blutdruck, das Immunsystem und den Fettstoffwechsel beeinflusst sie positiv. Außerdem liefert das Gemüse reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Zink und enthält viel Vitamin A und B. Durch ihre sekundären Pflanzenstoffe wirkt sie entzündungsfördernd, antioxidativ und auch antiseptisch. Zugreifen, bitte!

ÄHNLICHER HELD: Sanddorn

Haferflocken

IHRE SUPERPOWER: Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, und dazu enthalten sie noch kaum Gluten – das Vollkornprodukt hat es wirklich in sich. Ein weiteres Plus: Der enthaltene Ballaststoff Beta-Glucan reduziert bei täglicher Aufnahme nach-

weislich den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

ÄHNLICHE HELDEN: Haferkleie, Gerste

Leinsamen und Leinöl

IHRE SUPERPOWER: Ihre einzigartige Fettsäurenkonzentration. Mit dem höchsten Anteil an Alpha-Linolensäure (ALA) unter allen Ölen lindert es Entzündungen. Und auch der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren liefert seinen Beitrag zu einer entzündungshemmenden Ernährung. Um von all den gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren, sollten Sie darauf achten, das Öl verschlossen im Kühlschrank aufzubewahren. Die Haltbarkeit der Flüssigkeit beträgt dennoch nur sechs bis acht Wochen. Die Samen (am besten geschrotet) wirken übrigens leicht abführend und stärken aufgrund ihres hohen Calciumgehalts die Haut.

ÄHNLICHE HELDEN: Hanfsamen, Hanföl, Chiasamen, Chiaöl und Walnussöl

Es geht mir gut

Mit einer gezielten Ernährung können wir **Rheuma positiv beeinflussen**. Hier finden Sie leichte, genussvolle Rezepte und gute Tipps

REDAKTION: IMME BOHN

Kartoffeln mit Artischocken**

FÜR 2 PERSONEN 

- 300 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 100 g saure Sahne (10 % Fett)
- 3 ½ EL Olivenöl
- ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 TL Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g kleine Kräuterseitlinge
- ½ milde rote Chilischote
- 6 Stiele Thymian
- 5 Stiele Petersilie
- 1 Dose Artischockenherzen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Parmesan

1 Kartoffeln waschen. Mit Schale ca. 20 Min. garen.
2 Sahne, ½ EL Öl, Zitronenschale und -saft verrühren, würzen, kühlen.
3 Pilze putzen, vierteln. Chili waschen, entkernen, klein schneiden. Thymian- und Petersilienblätter hacken. Artischocken abgießen, vierteln. Knoblauch schälen, würfeln.

4 2 EL Öl erhitzen. Pilze anbraten. Kartoffeln, Chili, Thymian und Rest Öl zugeben. Ca. 5 Min. braten. Artischocken und Knoblauch zugeben und ca. 3 Min. braten, würzen.
5 Parmesan hobeln. Käse und Petersilie über das Gemüse streuen. Mit Dip servieren.

Pro Person ca. 460 kcal,
13 g Eiweiß, 29 g Fett,
28 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 35 Minuten





FOTOS: ZS VERLAG / CLAUDIA TIMMANN

Quinoa-Gemüse-Bratlinge*

FÜR 2 PERSONEN   

- 100 g Möhren
- 150 g Zucchini
- 100 g mittelalter Gouda (max. 45 % Fett)
- 30 g gepuffte Quinoa
- 3 EL Chiasamen
- 1 Bio-Ei (Größe M)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Zucker
- 150 g Endiviensalat
- 2 EL nicht natives Olivenöl

1 Möhren putzen, schälen, fein raspeln. Zucchini putzen, waschen, grob raspeln. Gouda reiben. Möhren, Zucchini und Käse zwischen mehreren Lagen Küchenpapier ausdrücken. Mit Quinoa, Chia, Ei, Salz und Pfeffer mischen, ca. 15 Min. ruhen lassen.

2 Joghurt mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Vom Endiviensalat die äußeren Blätter entfernen. Salat waschen, trocken schütteln und in 1 cm breite Streifen schneiden.

3 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 etwa 1 cm dicke Taler formen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Quinoa-Taler darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 bis 4 Min. goldbraun braten. Nach der Hälfte der Bratzeit mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden.

4 Endiviensalat mit Dressing mischen, auf zwei Teller verteilen und jeweils mit Quinoa-Bratlingen servieren.

Pro Person ca. 500 kcal, 25 g Eiweiß, 35 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

 ca. 35 Minuten



Lachs mit Currygurken**

FÜR 2 PERSONEN 

- 1 rote Zwiebel
- 2 kleine Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Salatgurke (ca. 400 g)
- 120 g Kichererbsen (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Currypulver
- ¼ l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 20 g dunkles Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Lachsfilets (à 150 g)
- 2 Stiele Minze
- 3 Stiele Petersilie

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen

schneiden. Möhren putzen, schälen, klein schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Gurke waschen, evtl. schälen, längs halbieren und entkernen. Gurkenhälften schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. **2** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Möhren und Knoblauch dazugeben, mit Kreuzkümmel und Curry bestäuben, 2 bis 3 Minuten mitdünsten. Brühe dazugießen, alles salzen und pfeffern, mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze ca. 5 Minuten garen. Tahin, Gurke und

Kichererbsen untermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten garen.

3 Fisch abspülen, trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin auf beiden Seiten etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze noch 3 bis 4 Minuten braten.

4 Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Gemüse mit Lachs anrichten, mit Kräutern bestreuen.

Pro Person ca. 590 kcal, 39 g Eiweiß, 36 g Fett, 23 g Kohlenhydrate

• ca. 30 Minuten



Hähnchen-Gemüse-Auflauf**

FÜR 2 PERSONEN

- 250 g grüner Spargel
- 200 g Möhren
- 150 g Zuckerschoten
- Salz
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- 1 EL Dinkelvollkornmehl
- 150 ml Milch (1,5 % Fett)
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, frisch
- 20 g Kerbel
- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 1 EL Olivenöl
- 30 g geriebener Gouda (mind. 30 % Fett i. Tr.)
- 2 EL Mandelblättchen

1 Spargel waschen, unteres Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel

klein schneiden. Möhren schälen, klein schneiden. Zuckerschoten waschen und halbieren. Spargel und Möhren in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. blanchieren, nach ca. 3 Min. Zuckerschoten dazugeben. Abgießen, 150 ml Kochwasser auffangen. Gemüse kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. **2** Schalotte schälen, hacken. Butter erhitzen. Schalotte andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz andünsten. Milch und aufgefangenes Kochwasser dazugießen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. **3** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kerbel abspülen,





Bitte ja und besser nicht wählen bei Rheuma

Manche **Lebensmittel** entfalten entzündliche Kräfte und können rheumatische Beschwerden lindern – andere bewirken genau das Gegenteil

Bitte ja

GEMÜSE

Calciumreiches dunkles Gemüse wie Mangold, Rucola, Grünkohl, Spinat, aber auch Salatsorten mit Bitterstoffen wie Chicorée und Radicchio, fermentiertes Gemüse (Sauerkraut), Fenchel, Gurke und Möhren: **3 Handvoll am Tag**. Nur 2 Handvoll bei Kartoffeln.

FRÜCHTE

Eher zuckerarme Sorten wie Brom-, Him-, Johannisbeeren, Kiwi und Orange, säuerliche Äpfel: **1 bis 2 Handvoll am Tag**. In Maßen zuckerreiches Obst wie Ananas, Bananen und Birnen.

VOLLKORNPRODUKTE

Vollkornbrot und -brötchen, -nudeln und -reis, Haferflocken: nicht mehr als **2 Handvoll am Tag**.

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Viel Fisch und Meeresfrüchte sind erlaubt, sollten aber idealerweise aus Wildfang oder zertifizierter (Bio-)Aquakultur stammen, z. B. Aal, Forelle, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Scholle und Krabben oder Garnelen: **2 Portionen pro Woche**.

MILCHPRODUKTE & KÄSE

In Maßen: Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt mit 1,5 % Fett. **Selten:** Sahne, saure Sahne und Crème fraîche sowie Schnitt- und Weichkäse bis 45 % Fett, Feta, Mozzarella und körniger Frischkäse.

EIER

Die Zeiten, als wir kaum Eier essen sollten, sind längst vorbei. **Max. 2 bis 3 Eier pro Woche** in allen Variationen, aber bitte nach Möglichkeit mit Bio-Siegel.

NÜSSE, KERNE & SAMEN

Pure, ungesalzene Mandeln, Wal-, Hasel- oder Macadamianüsse, Cashew-, Pinien- oder Kürbiskerne: **täglich ca. 20 g**. Sonnenblumenkerne nur in Maßen.

FLEISCH

Magere Sorten Hühnerfleisch, Putenfleisch und -aufschnitt: maximal **1 bis 2 Portionen pro Woche** (bis zu 100 g Rohgewicht). Eher selten: Rinderfilet, Kalb, Wild oder Corned Beef.

FETTE & ÖLE

Bei der Auswahl der Fettquellen auf beste Qualität achten, z. B. Lein-, Weizenkeim-, Hanf-, Oliven-, Raps- und Walnussöl. Zum Braten am besten Kokosöl. Butter eher wenig einsetzen.

GETRÄNKE

Trinken Sie **1,5 bis 2 Liter täglich**, vorzugsweise Wasser. Besonders empfehlenswert: calciumreiche Mineralwassersorten mit mehr als 300 mg Calcium/Liter (z. B. Steinsieker Mineral- oder Heilwasser). Außerdem ungesüßter grüner Tee und Kräutertee. Bis zu 3 Tassen Kaffee.

Besser nicht

GETREIDE

Alle hellen Brot- und Backwaren wie Weiß- und Toastbrot, Knäcke, Zwieback und Laugenstangen, Croissants, Kuchen und Torten. Ebenso geschälter weißer Reis und helle Hartweizennudeln.

FRÜCHTE

Gezuckerte Obstkonserven, Obstmus und kandiertes Trockenobst.

MILCH & MILCHPRODUKTE

Gesüßte Fertigprodukte wie Milchreis, Fruchtjoghurt, -quark, -buttermilch sowie Kuhmilch.

FETTE & ÖLE

Schweine-, Gänse- und Butterschmalz, Ghee, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumen- und Distelöl.

FLEISCH

Meiden Sie generell paniertes Fleisch und möglichst auch Schweinefleisch in jeglicher Form wie Schinken, Speck, Leberkäse.

SÜSSES & SNACKS

Vollmilchschokolade, Süßigkeiten, Chips, Erdnussflips und Salzgebäck.

GETRÄNKE

Fruchtsäfte, Softdrinks, Milchmodigetränke, Sojadrink, Alkohol.

trocken tupfen, Blätter, bis auf einige, hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl erhitzen. Fleisch auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen.

4 Gemüse in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) verteilen, salzen und pfeffern. Gehackten Kerbel unter die Soße mischen, über das Gemüse gießen. Fleisch daraufsetzen und alles mit Käse und Mandelblättchen bestreuen. Im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 25 Minuten garen. Zum Servieren mit Rest Kerbel bestreuen

Pro Person ca. 520 kcal
51 g Eiweiß, 22 g Fett,
23 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 45 Minuten

Frühstück süß oder herzhaft – aber Hauptsache, antientzündlich



Apfel-Pflaumen-Müsli*

FÜR 2 PERSONEN

- 1 EL Mandelkerne
- 1 EL Walnusskerne
- 30 g Trockenpflaumen
- 80 g Mehrkornflocken
- ¼ TL Zimtpulver
- 1 kleine reife Banane
- 2 Pflaumen
- 1 Apfel
- 300 g Schwedenmilch (Reformhaus)

1 Nusskerne hacken. Trockenpflaumen fein würfeln. Nusskerne und Trockenpflaumen mit

den Flocken mischen, mit Zimt würzen. Auf zwei Schalen verteilen.
2 Banane schälen und in Scheiben schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, Stein entfernen, klein schneiden. Apfel waschen, entkernen, klein schneiden.
3 Früchte und Schwedenmilch auf das Müsli verteilen.

Pro Person ca. 500 kcal,
14 g Eiweiß, 16 g Fett,
68 g Kohlenhydrate
⌚ ca. 15 Minuten

Lauch-Aufstrich**

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch (250 g)
- Salz
- 80 g Cashewkerne
- je ½ Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle

1 Lauch putzen, waschen, klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2 Cashews in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Kräuter abspülen und hacken.
3 Lauch, Kerne, Öl und Kräuter bis auf 1 EL pürieren. Auf Vollkornbrot mit Rest Kräutern bestreuen und pfeffern.

Pro Person ca. 200 kcal,
5 g Eiweiß, 17 g Fett,
6 g Kohlenhydrate
⌚ ca. 20 Minuten

Rote-Bete-Skyr-Aufstrich**

FÜR 4 PERSONEN

- 1½ EL Sesam, ungeschält
- 100 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
- 300 g Skyr
- 2 TL dunkles Tahin (Sesampaste)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

1 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rote Bete grob würfeln.
2 Skyr, Rote Bete, 1 EL Sesam und Tahin fein pürieren, würzen. Nach Belieben auf Vollkornbrot streichen und mit Rest Sesam bestreuen.

Pro Person ca. 100 kcal
10 g Eiweiß, 4 g Fett,
6 g Kohlenhydrate
⌚ ca. 10 Minuten





Ofen-Gemüse mit Kichererbsenpüree*

FÜR 2 PERSONEN   

- 4 EL nicht natives Olivenöl
- 1½ EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Stiele Thymian
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Möhren
- 200 g kleine Pastinaken
- 200 g Rote Bete
- 1 frische Knoblauchknolle
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Harissa (orientalische Würzpaste)

1 Ofen auf 220 Grad vorheizen. 3 EL Öl mit 1 EL Zi-

tronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Thymian abspülen, trocken schüteln, Blätter grob hacken und untermischen.

2 Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen. Kürbis in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Möhren, Pastinaken und Rote Bete putzen, schälen. Möhren und Pastinaken erst quer, dann längs halbieren oder vierteln. Rote Bete halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchknolle halbieren.

3 Kürbis, Möhren und Pastinaken mit der Marinade mischen, Rote Bete zum Schluss untermischen. Gemüse und Knoblauch aufs Blech verteilen, im

Ofen (2. Schiene von unten) ca. 35 Minuten garen.

4 Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen, hacken. Rest Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch andünsten. Kichererbsen, Brühe und Harissa dazugeben, alles aufkochen und mit Deckel bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Rest Zitronensaft würzen. Gemüse mit Kichererbsenpüree anrichten.

Pro Person ca. 380 kcal,
7 g Eiweiß, 22 g Fett,
32 g Kohlenhydrate
🕒 ca. 1 Stunde

BUCH-TIPP



UMFANGREICH

Die drei mit einem * gekennzeichneten Rezepte und viele weitere Ideen und Infos: „Starke Gelenke“, Die Ernährungs-Docs, ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro

Die mit ** markierten Rezepte stammen aus „Gemeinsam gegen Rheuma“, s. Buch-Tipp S. 39



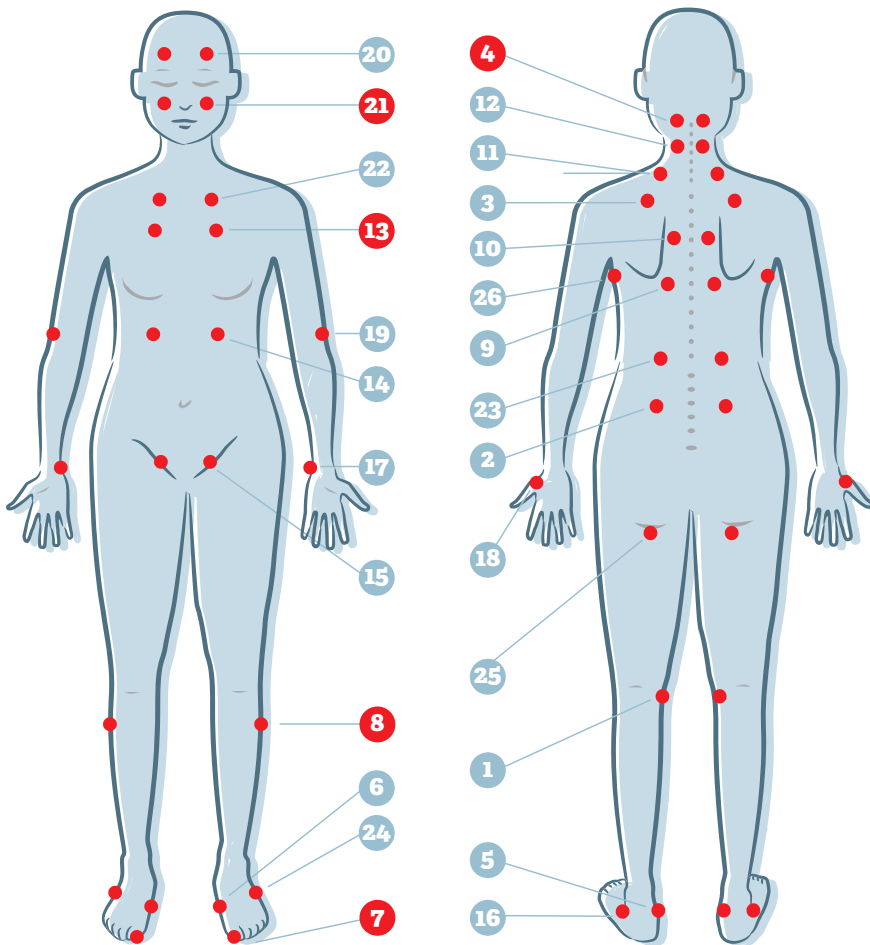
Der Strom des Lebens

Die japanische Heilkunst **Jin Shin Jyutsu** will mit sanften Berührungen Blockaden lösen – und vor allem eine Anleitung zur Selbsthilfe geben. Warum das gut klappen kann

REDAKTION: FRIEDERIKE ASZMONS

Berührungen tun gut. Das beweisen nicht nur etliche Studien, wir selbst wissen und fühlen es. Als Kind schon flüchteten wir uns in die schützenden Arme der Eltern. Als Erwachsene umarmen wir Menschen, um Trost zu spenden oder einfach unsere Zuneigung zu zeigen. Und merken aber eben auch, wie sehr uns dieser unmittelbare Kontakt fehlt, wenn wir Abstand halten müssen.

Eine große Rolle bei Berührungen aller Art spielen unsere Hände. Forschungen belegen, dass der Tastsinn bei der Geburt der am weitesten entwickelte Sinn und somit die erste Sprache ist, mit der wir kommunizieren. Kein Wunder, dass unsere Hände, das komplexe Gebilde aus 17 000 Fühlkörperchen und →



Energiepunkte

Auf diese **Körper-Stellen** sollten wir Augenmerk – und Hände – legen

Der japanischen Lehre nach liegen auf jedem menschlichen Körper 26 Energiepunkte verteilt, jeweils auf der linken und auf der rechten Körperseite. Zu jedem von ihnen gehören bestimmte Organe, Körperregionen und auch Emotionen. Legen wir nun unsere Hand auf diese Punkte, können wir so **Beschwerden lindern** und Blockaden gezielt erreichen. Jeder Punkt misst im Radius übrigens rund **sieben Zentimeter**. Es kommt also nicht darauf an, ihn ganz genau zu treffen. Fünf dieser Punkte und die passenden Übungen dazu stellen wir Ihnen im Folgenden vor.

21

WANGEN

Rechts und links unterhalb der Wangenknochen

13

BRUSTKORB

Seitlich vom Brustbein, Höhe dritte Rippe

8

KNIE

An der Außen-seite, unter dem Kniegelenk

7

FÜSSE

Jeweils auf der Unterseite des großen Zehs

4

KOPF

Rechts und links von der Hals-wirbelsäule

winzigen Nervenenden, aus 27 Knochen und 33 Muskeln, nicht nur das Greifen und Fühlen ermöglichen. Seit Jahrtausenden, so erzählen es Überlieferungen, spüren Menschen mit ihnen Energien auf, kurieren also mit den Händen. Der Grundgedanke dahinter: Jeden Menschen durchläuft ein Netzwerk aus Energien – die ungehindert fließen müssen, um den Körper gesund und im Gleichgewicht zu halten. Gibt es irgendwo einen Stau oder eine Blockade, kann der Mensch krank werden.

Die Ursachen und seinen Körper verstehen lernen

Zu wenig Schlaf, ungesunde Ernährung, Stress – all diese Faktoren können unse-

ren Energiefluss blockieren und körperliche Beschwerden auslösen. Auch dauerhaft negative Einstellungen oder Emotionen bringen Geist und Körper aus dem Gleichgewicht. Wer sich ständig Sorgen macht, dem Leben permanent ängstlich oder wütend begegnet – und nichts dagegen tut –, bietet so einen perfekten Nährboden für Unwohlsein und körperliche Leiden. So auch der Japaner Jiro Murai. Aus der eigenen Not heraus beschäftigte er sich Ende des 19. Jahrhunderts mit der Heilkraft der Hände – und stieß auf eine uralte Methode, die davon ausgeht, dass wir selbst Energieblockaden mit unseren Händen lösen und unseren Körper so „strömen“ können. Auf dieser Basis und in Kombination mit eigenen, bei sich selbst und anderen erprobten Mitteln entwickelte er *Jin Shin Jyutsu*. Über- ➔



Loslassen können 8

Im Sitzen die Beine anwinkeln. Nun die Punkte rechts und links unterhalb der Knie ertasten und mit den Fingerspitzen berühren. Mindestens 3 Minuten halten.

Eine Übung für ein befreiendes Loslassen bei Veränderungen oder Wendepunkten im Leben. Die Energiepunkte 8 fördern das Vertrauen, den richtigen Weg zu finden.



Gute Stimmung 21

Angelehnt und im Sitzen die Fingerspitzen der rechten und linken Hand gleichzeitig unter die Wangenknochen legen. Ellenbogen locker hängen lassen. Mindestens 3 Minuten halten.

Eine Übung für einen positiveren Gemütszustand, zum Beispiel bei depressiven Verstimmungen oder kreisenden Gedanken. Das Strömen der Energiepunkte 21 soll die Stimmung heben.



Wieder mehr Kraft 7

Die beiden Energiepunkte liegen unter den großen Zehen. Im Sitzen und mit angezogenen Beinen die Fingerspitzen von außen kommend links und rechts auf die jeweiligen Punkte legen. Mindestens 3 Minuten halten.

Eine Übung für größere Stärke – psychisch und physisch – und einen Energieschub in kraftlosen Zeiten. Energiepunkte 7 aktivieren den Atemfluss.

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe –
für erholsamen Schlaf*

Beruhigt und verbessert so den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhe und Zuständen der Angst. Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe www.unruhe-losk.de www.lasea.de



Tschüss, Hitze 13

Hände auf Höhe der dritten Rippe links und rechts neben das Brustbein legen. Für eine bequemere Position einfach hinlegen und die Arme überkreuzen. Mindestens 3 Minuten halten.

Eine Übung für die Linderung von typischen Wechseljahresbeschwerden. Plötzlich auftretende Hitze, emotionale Ausbrüche – das Strömen der Energiepunkte 13 balanciert uns aus.

setzt heißt das so viel wie „die Kunst des Schöpfens durch den mitfühlenden Menschen“. Seine Idee: das eigene Ich kennenlernen, um sich selbst zu helfen. Dabei geht es im Jin Shin Jyutsu nicht nur darum, bereits bestehende Leiden zu lindern, sondern auch um Prävention.

Jiro Murai definierte 26 Energiepunkte in und auf unserem Körper, an denen sich erfahrungsgemäß Energiestaus befinden und die für bestimmte Bedürfnisse stehen. Gelöst, fließt der Strom wieder, der Körper entspannt. Schauen wir uns an, wo diese Punkte liegen (siehe Seite 50), fällt auf, dass wir diese Bereiche auch im Alltag bei Beschwerden oder Bedürfnissen oft ganz intuitiv berühren. So massieren wir bei Kopfschmerzen unsere Schläfen oder den Nacken, kneift der Bauch, reiben wir ihn sanft.

Eine Kunst, die jeder lernen kann: auf sich selbst hören

Das Besondere an dieser Methode: Jeder kann sie anwenden – überall. Und zwar ohne Vor- oder Ausbildung, ohne Hilfe, Geräte und auch ohne großen zeitlichen Aufwand. Zwar lautet das Credo je mehr, desto besser, doch es helfen bereits drei Minuten.

Anders als bei Akupressur geht es beim Strömen übrigens nicht um Kraft oder das Massieren der Punkte. Die Finger oder Hände liegen ganz sanft auf der Haut. Trauen Sie sich ruhig. Sie können dabei nichts falsch, nur alles richtig machen. Die drei Minuten dafür bleiben ein Geschenk an uns selbst: voller Ruhe und sanfter Berührung.



Wenn der Kopf schmerzt 4

Bequem hinsetzen, gerne anlehnen. Die Fingerspitzen rechts und links von der Halswirbelsäule unterhalb der Schädelknochen auflegen. Mindestens 3 Minuten halten.

Eine Übung für mehr körperliche und psychische Entspannung. Die Energiepunkte 4 sollen dabei den Energiefluss aktivieren und Verspannungen vermeiden oder sogar ganz auflösen.

BUCH-TIPPS



ANLEITUNG

Umfassende Hilfe, dazu Erklärungen aller 26 Energiepunkte und bebilderte Anleitungen in: „Jin Shin Jyutsu ganz weiblich“ von Christiane Kühr und Nicola Wille, Trias, 124 Seiten, 14,99 Euro

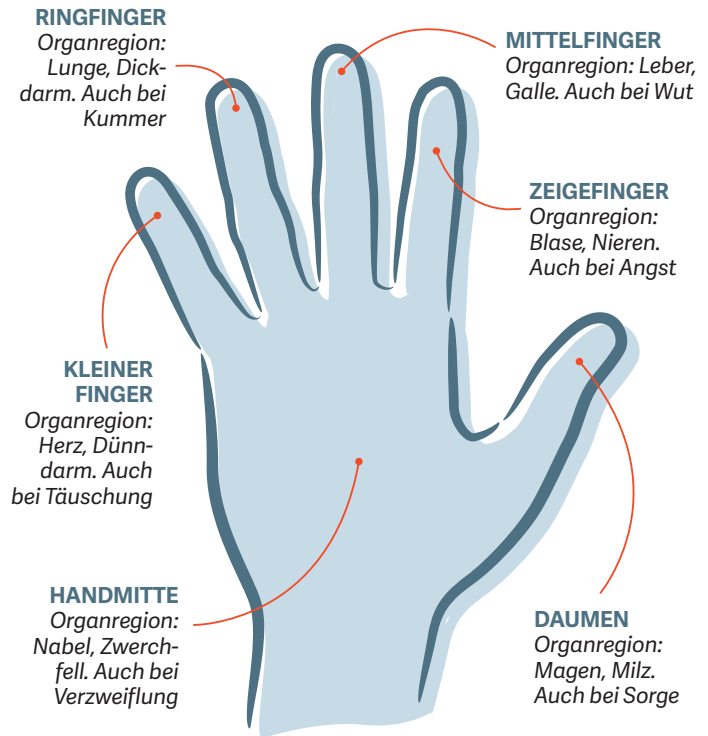


KURZGRIFFE

Fingerströmen

Alle 26 Energiepunkte liegen auch noch einmal an den Händen – wie **praktisch**

Als Alternative zum Strömen der Körperpunkte (s. Seite 50) können wir sogenannte Kurzgriffe über die Finger nutzen. Das geht im Alltag fast nebenbei, etwa in der Warteschlange vor einer Kasse. Über das Halten der Finger gelangen wir ebenfalls zu den einzelnen Organenergien – aber auch zu Emotionen wie Wut, Kummer oder Angst. Dafür den entsprechenden Finger mit allen Fingern der anderen Hand locker umschließen. Mindestens drei Minuten lang, bei akuten oder chronischen Beschwerden mehrmals täglich circa 15 Minuten.



Vier kleine Finger-Übungen

Für zwischendurch: Die einfachen aber effektiven Positionen wirken wie eine Art **Erste-Hilfe-Griff** bei Anspannung oder schlechter Laune



ECHT GELASSEN

Die Kuppe des rechten Zeigefingers an die Kuppe des rechten Daumens führen und einen Ring formen. Das Gleiche mit der linken Hand. 3 Minuten halten.
Entspannt, gleicht aus und bringt einen klaren Geist



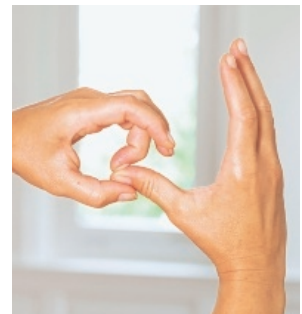
WIEDER FRISCH

Den rechten Daumen auf den linken Mittelfingerrücken legen. Die übrigen Finger berühren die Innenseite der linken Hand. Nach 3 Minuten die Hände tauschen.
Hilft, neue Kraft zu sammeln und Energie zu tanken



GANZ VITAL

Rechten Daumen über Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand legen. Die übrigen Finger liegen auf der linken Innenfläche. 3 Minuten halten, dann wechseln.
Sorgen, Ängste, Ärger – diese Übung soll alles lösen



GUT GELAUNT

Den rechten Daumennagel auf die linke Daumenkuppe legen. Nun linken Mittelfingernagel auf die rechte Daumenkuppe. Nach 3 Minuten die Seiten tauschen.
Verbessert an schlechten Tagen die Stimmung



Eine Spritze Hoffnung

Noch vor hundert Jahren gleicht die Diagnose „Diabetes“ einem Todesurteil. Erst die Entdeckung des lebenswichtigen Hormons **Insulin** als Therapiemittel kann das Leben von Millionen Betroffenen weltweit retten. Ein Stück Medizin-Geschichte

REDAKTION: FRIEDERIKE ASZMONS

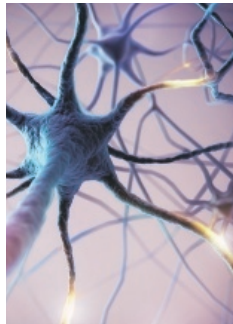
Wir schreiben den 23. Januar 1922. Ein Montag. In Toronto/Kanada liegt der 13 Jahre alte Leonard Thompson im Sterben – Diabetes. Seine letzte Chance: eine neuartige Behandlung mit Insulin. Eine Spritze voller Ungewissheit, aber auch Hoffnung für den kranken Jungen – und unzählige Menschen weltweit. Sollte es endlich einen Rettungsanker im Kampf gegen die gefährliche Krankheit geben?

Eine Diabetes-Diagnose bedeutet zur damaligen Zeit den sicheren Tod. Etwa 60 Prozent sterben bereits innerhalb des ersten Jahres. Zwar ist bekannt, dass die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) mit der Entstehung von Diabetes zu tun haben muss, niemand kann sich aber erklären, in welcher Art – und vor allem, wie sich das Leben der Betroffenen retten lässt. Mediziner setzen ihre Patienten auf eine für uns heute undenkbar Diät aus Alkohol, Fett und kaum Kohlenhydraten, sie geben ihnen Morphin und Nährsalze – kein Wunder, dass Erfolg ausbleibt.

Eine tierische Rettung?

Als Forscher im Jahr 1889 einem Hund die Bauchspeicheldrüse entfernen, bemerken sie eher zufällig, dass daraufhin das Tier Symptome der Zuckerkrankheit entwickelt. Sie folgern also, dass dieses Organ einen Stoff produziert, der regulierend auf den Blutzuckerwert wirkt. Ein erster Durchbruch – und der Beginn einer medizinischen Erfolgsgeschichte.

Das nächste Kapitel schlägt der rumänische Physiologe Nicolae Paulescu erst 1916 auf. Da gelingt es ihm, diesen Stoff – Insulin – aus Schlachtabfällen zu gewinnen. Mit diesem Extrakt behandelt er zuckerkrankte Hunde und erkennt:



Nervensache

Dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte schädigen die Nerven ebenso wie der bei Diabetes aufgrund des erhöhten Bedarfs häufig auftretende Vitamin-B₁-Mangel. Um Nervenschädigungen vorzubeugen, hilft die Vitamin-B₁-Vorstufe Benfotiamin (z. B. in „milgamma protekt“, in Apotheken), die fünfmal besser vom Körper aufgenommen werden kann als Vitamin B₁.

Spritzt er das Hormon in eine Vene, normalisieren sich ihre Blutzuckerwerte. Spektakulär – doch sein Ergebnis findet damals noch keine große Beachtung. Diese erfährt erst der junge kanadische Forscher Frederick Banting. Ein guter Freund von ihm stirbt an Diabetes, und so macht er es sich zur Aufgabe, ein Mittel gegen diese Krankheit zu finden. Gemeinsam mit seinem Laborassistenten, dem Medizinstudenten Charles Best, kommt er zu den gleichen Ergebnissen wie Paulescu zuvor. Sie schaffen es allerdings, aus dem extrahierten Insulin das für menschliche Körper giftige Fremdeiweiß zu entfernen. Und nun kann der Siegeszug beginnen.

Der große Durchbruch

So erreicht das Insulin-Produkt, inzwischen gewonnen aus der Bauchspeicheldrüse von Rindern, seinen ersten Patienten, den todgeweihten 13-jährigen Leonard. Allein aufgrund seines Zustands stimmen die Ärztinnen und Ärzte diesem experimentellen Behandlungsversuch zu. Und tatsächlich: Der Blutzuckerspiegel des Jungen erreicht normale Werte – er erholt sich vollständig. Eine Sensation, die Banting und Institutsleiter John Macleod im Jahr 1923 den Nobelpreis für Medizin einbringt, den sie fairerweise im Nachhinein mit Best und einem weiteren Teammitglied teilen. Ihre Arbeit bildet die Grundlage für die industrielle Insulin-Herstellung ab 1923. In den 1980er-Jahren beginnt schließlich die biotechnologische Produktion von Human-Insulin, einer Nachbildung im Labor, so dass heute Millionen Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes gut leben können.



GESUCHT? GEFUNDEN!

1 Graue Zellen
Schilddrüsenhormone beeinflussen die Gehirnleistung, indem sie unmittelbar die Bildung neuer Nervenzellen fördern. Das zeigten gemeinsame Untersuchungen der Universitäten Duisburg-Essen und Edinburgh, Schottland. Eine Unterfunktion der Schilddrüse zeigt sich u. a. an nachlassender kognitiver Leistung.



APP BEI KREBS

Achtsamer

Eine neue Funktion in der kostenfreien App „Mika – Mein interaktiver Krebs-Assistent“ (Google Play, App Store): Themenreisen. Sie helfen Betroffenen auf spielerische Weise, den eigenen Umgang mit der Krankheit zu finden, die Achtsamkeit zu verbessern und verborgene Kraftquellen anzupapfen.



Erste Rücken-Hilfe

Ein **virtueller Schmerz-Notfallkoffer** hilft bei chronischen Schmerzen. Was Experten auf die „Packliste“ setzen

A am häufigsten treten lang anhaltende, chronifizierte Schmerzen des Bewegungsapparats am Kreuz auf. Betroffene müssen lernen, mit diesen Beschwerden zu leben. Dabei profitieren sie insbesondere von einem multimodalen Therapieansatz, der auf dem bio-psycho-sozialen Schmerzmodell beruht. Die Behandlungen beziehen Körper, Seele und soziales Umfeld mit ein. So auch im Krankenhaus Tabea in Hamburg. Hier erarbeiten die Patienten mit ihren Therapeuten im Rahmen der stationären Schmerztherapie Übungen und Strategien, die sie mit nach Hause nehmen. „Die persönlichen Hilfe-Tools für den

akuten Schmerzfall sind zugeschnitten auf die Beschwerden des Einzelnen“, erklärt Dr. Jan-Henrich Stork, Chefarzt der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin. Als psychologisches Werkzeug eignet sich z. B., die Lieblingsmusik zu hören oder einen Eiswürfel in den Mund zu nehmen – als kurzfristige Ablenkung. Aus vielen solcher „Tricks“ wählen die Betroffenen die für sie passenden aus. Zudem erlernen sie verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen, um akut verspannte Muskeln und Faszien selbst zu lockern, sowie Atem- und Entspannungstechniken. Bei Bedarf setzen sie dann im Alltag das nötige Werkzeug aus ihrem Koffer ein.

NEU Vitamin D3 & K2

ANZEIGE

Mit praktischer Dosierpumpe

MULTIvitDK® ist die kluge Kombination aus Vitamin D3 und K2. Vitamine, die gerade in der kalten Jahreszeit besonders wichtig sind.

Vitamin D3 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin K2 ist ein wichtiger Partner von Vitamin D3 im Knochenstoffwechsel.

www.multi.at



In Ihrer Apotheke

2 Unter der Haut
Bei einer schweren Schuppenflechte verbessert die Einnahme von Mikronährstoffen die Wirkung der Standardtherapie mit einer immunmodulierenden Arznei, so eine Studie.



An die Stöcke, fertig, LOS ...

Mehr denn je sollten wir uns jetzt fit halten, mit **Nordic Walking** zum Beispiel. Die völlig unterschätzte Sportart bringt so viel – wenn wir sie richtig ausführen

REDAKTION: **FRIEDERIKE ASZMONS**

D

Die Natur genießen, frische Luft einatmen, für einen Augenblick dem (stressigen) Alltag entfliehen – und ganz „nebenbei“ auch noch ein Ganzkörper-Workout absolvieren, das Herz und Kreislauf anregt, eine bessere Fettverbrennungsbilanz als Joggen aufweist und 90 Prozent unserer Muskeln aktiviert. Das klingt zu schön, um wahr zu sein.

Stimmt aber. Einen solchen Schlüssel zum Bewegungs-Glück finden wir im Nordic Walking. Ein Sport, der zugegebenermaßen nicht mit dem besten Image glänzt. Viele ambitionierte Sportler verspotten ihn als „Senioren-Training“ – völlig zu Unrecht. Gemeinsam mit unserem Experten Harald Fichtner (s. Interview Seite 58), der die Sportart Anfang des Jahrtausends aus Finnland zu uns brachte, zeigen wir, dass Nordic Walking eine ganze Menge zu bieten hat und Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination fördert. Wir müssen den Sport allerdings richtig ausführen.

Mit den Stöcken wird aus einem Spaziergang Sport

Nordic Walking gilt als idealer Einstiegsport für jede(n). Ob Frau, Mann, alt, jung, unsportlich, übergewichtig oder sogar mit körperlichen Einschränkungen – alle können damit aktiv werden. Prinzipiell ein großer Vorteil, der aber auch Risiken birgt. Denn viele nutzen die so wichtigen Stöcke falsch. Einige setzen sie zu weit vorn ein, andere ziehen sie nur hinter sich her. Doch dann bleibt der Rundum-Trainingseffekt aus.

Mit der richtigen Bewegungsabfolge und einem Paar hochwertiger Stöcke (siehe Seite 59) kann es dann aber losgehen mit dem traumhaften Walk, der den ganzen Körper stärkt.



FOTOS: AMRIPHOTO / ISTOCK, MESSER16 / ADOBE STOCK

VOM PROFIERKLÄRT

So läuft's rund

Richtig ausgeführt, aktiviert das Training fast den gesamten Muskel-Apparat. Lauf-Experte Harald Fichtner sagt, worauf es dabei ankommt

vital: Wie beschreiben Sie als Profi Nordic Walking?

Harald Fichtner: Es ist ein zügiges Gehen mit dem Einsatz von Stöcken – ein Ganzkörpertraining, das es in sich hat. Das Problem ist nur, dass die meisten Menschen es falsch machen. Sie schlürfen die Stöcke nebenher. Dann wird aus Nordic Walking ein einfacher Spaziergang. Auch schön – hat aber nur noch wenig sportlichen Effekt.

Worauf kommt es denn bei dieser Technik an?

Erst die großen Schritte und der richtige Stockeinsatz (siehe rechts) machen es zu einem Ganzkörpertraining, bei dem Sie mächtig Kalorien verbrauchen. Ich empfehle ein ärztliches Check-up und für die richtige Technik ein, zwei Stunden mit einem Trainer. Auch die Wahl der Stöcke ist wichtig. Achten Sie auf die richtige Größe. Die Formel dafür lautet: Körpergröße in cm x 0,67. Anfängern rate ich von Teleskop-Stöcken ab, denn zu hoch eingestellt können sie zu Fehlbelastungen führen.

Richtig umgesetzt – was passiert da körperlich?

Sie können alle sportmotorischen Eigenschaften

damit trainieren. Die Ausdauer, indem Sie das Herz-Kreislauf-System fordern. Die Beweglichkeit, weil Sie den Hüftbeuger und durch den Stockeinsatz auch gleichzeitig Nacken und Schultern trainieren. Wenn es bergauf geht, können Sie noch das Thema Kraft abhaken. So ein Anstieg geht nämlich ordentlich in die Beinmuskulatur. Und auch in puncto Koordination hat das Nordic Walking viel zu bieten. Sie bewegen sich also in den Grundfunktionen des Körpers. Nur bewusster und ausladender.

Noch einmal zurück zur Koordination – wie trainiere ich sie genau?

Durch den Diagonalschritt, also das gegengleiche Pendeln der Arme. Das wird, im Gegensatz zum klassischen Walken, viel größer und deutlicher ausgeführt. Das kann am Anfang eine Umstellung sein. Wenn sich die Kreuzbewegung dann irgendwann automatisiert hat, können Sie als weitere Schwierigkeitsstufe Technikvarianten und Sprünge einbauen. Forscher konnten in Studien mit Kindern übrigens nachweisen, dass der Kreuzschritt die Konzentrationsfähigkeit steigert.

Also ein gutes Training für alle Altersgruppen?

Genau. Gerade in Pandemie-Zeiten kann jede(r) die Bewegung gut gebrauchen. Ich sehe jetzt wieder viele Jüngere an den Stöcken. Die meisten sitzen beruflich den ganzen Tag. Die Muskeln verkürzen sich, die Beweglichkeit in der Hüfte und den Schultern lässt nach. Hier müssen wir gezielt entgegenwirken. Und es gibt kaum ein Training, bei dem das so einfach geht wie beim Nordic Walking. Was ich immer sage: Es ist nie zu spät. Egal, wie lange Sie nichts mehr getan haben.

Was schätzen Sie persönlich so sehr daran?

Es tut einfach gut: dem Körper und auch der Psyche. Wir gehen raus an die frische Luft, erleben die Natur, schalten ab – und tanken auch noch neue Energie. Toll!



Harald Fichtner
Nordic-Walking-Master und Ausbilder aus Bayern, gründete 2002 den Verband der Nordic-Walking-Schulen (vdnowas.de)



Grundsätzliche Regeln

Stecken Sie die Hände durch die Handschlaufen und umfassen die Stöcke zunächst locker. Die Bewegungsabfolge gleicht der klassischen Technik beim Skilanglauf: Während der eine Fuß nach vorn geht, schwingt der Arm dieser Seite nach hinten und umgekehrt. Immer über Kreuz. Die Hände kommen dabei nicht höher als hüft-hoch und werden am Körper vorbeigeführt.



Die Schritte

Das Ende beider Stöcke zeigt immer nach hinten. Geht die Hand nach vorn, umfasst sie auf Rumpfhöhe den Stock. Den vorderen Stock mit der Spitze in Höhe des Körpermittelpunkts aufsetzen und dann mit Kraft nach hinten durchschieben. Schwingt die Hand nach hinten, Finger öffnen. Den Stock halten dann noch Daumen, Zeigefinger und Schlaufe.

Immer dran denken:

Die **Ferse** zuerst aufsetzen, dann den Fuß abrollen. Den **Blick** geradeaus. Die **Arme** locker schwingen. Den **Oberkörper** leicht nach vorn neigen.

Schön sportlich

Gönnen Sie sich **Qualität**. Vor allem in puncto Stöcke sollten Sie auf nichts verzichten. Was sonst noch zählt? Warm halten und praktisch sein



BEDÜRFNISORIENTIERT

Eingenähte Wollefasern halten Nieren warm und Achseln trocken. „Bergsteigerjacke Hybrid“ von Decathlon, ca. 70 Euro



FEST IM GRIFF

Atmungsaktiv – die Hände bleiben trotzdem warm. Plus: greifsensibel für das Gefühl für die Stöcke. „Summer Shark long“, Leki, ca. 50 Euro



MITGENOMMEN

Alles dabei? Trinkflasche, Handy und Schlüssel finden hier einen (knalligen) Platz. „Pulse Hüfttasche“ von Deuter, ca. 30 Euro



SIE HAT DIE HOSEN AN

Strapazierfähig, bequem und mit weicher Fütterung perfekt für Wind und Wetter geeignet. „Karla Pro Winter“ von Fjällräven, ca. 180 Euro



GUT GEPOLSERT

Ein Multitalent, das es in sich hat. Ob im Alltag oder beim Sport – es hält dicht und wiegt wenig. „Innox Evo GTX Lo“ von Lowa, ca. 150 Euro



STÖCKE, DIE DIE WELT BEDEUTEN

Aus federleichtem Carbon und in der richtigen Größe (s. Interview links) bestellbar. „Carbon Featherlight“, Komperdell, ca. 80 Euro



Die schönsten Walking-Strecken

Ganz bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe noch ein paar richtig schöne Nordic-Walking-Strecken, die Sie bislang noch nicht kennen. Die Plattform outdooractive.de sammelt unzählige Routen entlang der Elbe, durch den Schwarzwald oder den Harz, die Sie sogar nach Schwierigkeitsgrad und Länge ordnen können. Oder Sie finden dort Inspiration für Ihren nächsten Aktiv-Urlaub. Hierzulande laden überall traumhafte Gegenden dazu ein.

BUCH-TIPP



GRUNDKURS

Was ich über Ausrüstung, Ernährung und Technik wissen muss. Mit Trainingsplänen und Fotos: „Nordic Walking für Einsteiger“ von Ulrich Pramann und Bernd Schäufler, Südwest, 7 Euro



Tiefenwirksam

Ätherisches Öl hilft nicht nur bei Erkältungssymptomen, es bekämpft auch ganz direkt Viren und Bakterien

Erinnern Sie sich noch daran, wie es sich anfühlte, als Mama uns damals bei den ersten Anzeichen von verstopfter Nase und Husten die Brust mit dieser Zaubersalbe ein-gerieben hat? Dieser Duft, dieses wohlige Gefühl, das plötzlich in uns aufstieg – und die Welt schlagartig ein klein wenig besser machte. Solche Momente und vor allem Gerüche bleiben uns oft ein Leben lang im Gedächtnis.

Noch heute gilt Eukalyptus-Öl als gut erforschter Klassiker bei der sanften Therapie von Erkältungskrankheiten. Seine Inhaltsstoffe lösen den Schleim, lindern Symptome (z. B. „Pinimenthol“, in Apotheken). Doch inzwischen wissen wir, dass

es noch so viel mehr kann: Neue Studien zeigen, dass es außerdem Entzündungen hemmt und antimikrobiell wirkt, also gegen die Viren und Bakterien selbst. In verschiedenen Untersuchungen konnte sogar eine antivirale Wirkung gegen Influenza-Viren, die eine „echte“ Grippe auslösen, nachgewiesen werden.

Bei der Erkältungssalbe geht die „Liebe“ (Wirkung) einerseits durch die Nase, Punkte sammelt sie auch noch auf andere Weise: Das Einreiben auf Brustkorb und Rücken bedeutet eine kleine Extra-Streichleinheit, die dem Körper und der Seele guttut. Denn auch Berührungen stärken das Immunsystem. Ein wohltuender und gesunder Nebeneffekt.



ZAHL DES MONATS

500 Millionen

Euro ließen sich einsparen – wenn alle chronischen Rückenschmerz-Patienten bei uns auch in Reha gehen würden. Denn im Schnitt weisen diese Menschen in den folgenden zwei Jahren 14 Krankheitstage weniger auf und müssen seltener im Krankenhaus behandelt werden als ohne Reha.

STIMMT'S?

B₁₂-Mangel bei veganer Ernährung?

Nein – laut einer Studie mit vegan lebenden und Fleisch essenden Gruppen schneiden beide in puncto Vitamin B₁₂ gleich gut ab, was Forscher auf Nahrungsergänzung zurückführen (z. B. „B₁₂ Ankermann“, in Apotheken). Stattdessen zeigen sich beiderseits kritische Werte bei der Jodversorgung. Aber: Der Wert lässt sich mit einem Wechsel zu jodiertem Speisesalz verbessern.



GUT ZU WISSEN

1 Glückliche Beschäftigen sich die Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen mit Vogelbeobachtungen, bleiben sie länger geistig und körperlich aktiv – und steigern so ihre Lebensqualität. Das Präventionsprojekt „Alle Vögel sind schon da“ des Landesbundes für Vogelschutz in Bayern wurde aufgrund dieser Erfolge bis Ende 2021 verlängert.

2 Gefährlich Luftverschmutzung bedroht unsere Gesundheit stärker als Infektionskrankheiten oder Rauchen. Eine neue Studie ergab, dass sie das Leben der Menschen weltweit statistisch um durchschnittlich fast drei Jahre verkürzt. 8,8 Mio. vorzeitige Todesfälle rund um den Globus gehen auf ihr Konto.

3 Eigenständig Menschen, die sich in ihrem eigenen, selbst gewählten Tempo bewegen, verbrennen effizienter Fett als solche, die in einer aufgezwungenen Geschwindigkeit laufen. Das ergaben Forschungen der Memorial University of Newfoundland in Kanada.

Mein Leben
lang glücklich

Balance

NATUR

PSYCHOLOGIE

VITAL-TEST

BEZIEHUNGEN

ERNÄHRUNG



DAS MEHR SPÜREN Ob in der Natur, beim Yoga oder mithilfe eines Mantras, unsere spirituelle Saite können wir auf unterschiedliche Weise zum Klingen bringen. An ein höheres Wesen müssen wir dabei nicht unbedingt glauben. Ganz frei können wir die **Rituale kombinieren**, die das Alltägliche ins Besondere verwandeln **ab Seite 76**



GANZ OHNE STRESS

Mit Intervallfasten
gesund und schlank

SEITE **62**



GEZÄHMTER GIGANT

Der weltgrößte
Kaltwassergeysir

SEITE **82**



DAS GROSSE FRAGEZEICHEN

Wie wir Ungewissheit
meistern können

SEITE **84**



Ganz ohne Stress

Fit durch kleinen Verzicht:
wie uns **Intervallfasten**
dauerhaft schlank werden
lässt und nachhaltig unser
Immunsystem stärkt

REDAKTION: IMME BOHN





Es klingt fast zu einfach, um wahr zu sein – und doch gehört Intervallfasten heute zu den wirkungsvollsten Methoden, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen und sanft Gewicht zu verlieren. Denn essen wir nur an acht Stunden des Tages und gönnen dem Körper in den verbleibenden 16 Stunden eine Fastenphase, feuert das die Fettverbrennung an, und die Zellen verjüngen sich. Ob Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Rheuma oder Depressionen, bei vielen Erkran-

kungen zeigt der regelmäßige Nahrungsvverzichts verblüffend positive Effekte.

Auch wenn uns zunächst gewohnte Essensmuster im Weg stehen, mit ein paar Tricks lernen wir Schritt für Schritt, wie stressfrei Intervallfasten sein kann. Lesen Sie auf den nächsten Seiten die wichtigsten Fragen und Antworten zum Intervallfasten und starten Sie mit unserem praktischen 3-Tage-Essensplan diese ausgewogene, gesundheitlich unterstützende Ernährungsform.

Was verbirgt sich hinter dem Prinzip des Intervallfastens?

Das Fasten stammt bereits aus der Zeit unserer Urahren. Schon in der Steinzeit verzichteten die Menschen immer mal auf Nahrung, weil sie – anders als heute – eben nicht ständig verfügbar war. Hatten sie beim Jagen keinen Erfolg, fiel die Mahlzeit aus. „Inzwischen bestätigt die Wissenschaft, dass genau diese Pausen unseren Körper fitter machen und dabei helfen, ohne Crash-Diäten ein gesundes Körpergewicht zu erlangen und dieses auch zu halten“, sagt Dr. Matthias Riedl (s. unten). Das 16:8-Modell, bei dem wir 16 Stunden fasten und innerhalb von acht Stunden essen, hat sich dabei in der Praxis besonders bewährt. „Es lässt sich im Alltag leicht umsetzen“, so der Ernährungsexperte.

Was passiert im Körper beim Intervallfasten?

Über eine heilende Wirkung des Fastens bei bestimmten Krankheiten lesen wir schon bei dem griechischen Arzt Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.). „Während des Fastens findet die sogenannte Autophagie statt – eine Art Recyclingprogramm für die Zellen“, erklärt Dr. Riedl. Nachdem wir etwa 12 Stunden nichts gegessen haben, werden mithilfe von Verdauungsenzymen und Säuren abgelagerte Zellen abgebaut und gleichzeitig bestimmte Bestandteile recycelt. Hinzu kommt: Zeiten ohne Nahrungsaufnahme fördern die Vielfalt der Bakterienarten in unserem Darm.



Dr. Matthias Riedl, 58, TV-Ernährungs-Doc (NDR) und Experte der Zeitschrift „Iss dich GESUND“. Der Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie leitet das medicum Hamburg, Deutschlands größtes Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Die bekanntesten Varianten des Fastens im Überblick

Es existiert **eine ganze Reihe von Methoden**. Längere Fastenphasen machen jedoch eine fachkundige Begleitung unerlässlich

Langzeitfasten

Diese Methode hat oft religiöse Hintergründe. Die Fastenden verzichten mit viel Ruhe und innerer Einkehr für 42 Tage auf Nahrung. Neben der Reinigung des Körpers findet oft auch eine geistige Neubesinnung statt. Nicht selten folgen auf diese lange Fastenzeit grundlegende Veränderungen im Leben.

Heilfasten

In der Regel dauert diese Methode fünf bis sieben oder sogar 14 Tage. Sie geht auf den Heilfastenarzt und Naturkundler Otto Buchinger (1878–1966) zurück. Es selbst litt an starkem Rheuma und fastete gegen den Schmerz. Beim Heilfasten nehmen wir täglich ca. 300 Kalorien in Form von Obstsäften, Gemüsebrühen und -suppen auf. Meist startet die Kur mit einer Darmentleerung mithilfe von Bitter- oder Glaubersalz. Zum Heilfasten zählen auch die Schrothkur, Basenfasten oder die F.-X.-Mayr-Kur. Heilfasten sollten Sie am besten in Gruppen unter fachkundiger Anleitung.

Soft-/Smoothie-Fasten

Hierbei handelt es sich um eine moderne Form des Fastens mit Säften oder Smoothies. Wir nehmen über einen kurzen Zeitraum von z. B. drei Tagen statt fester Nahrung hochwertige Säfte aus Gemüse und Obst (z. B. von Rabenhorst) oder selbst gemixte Smoothies zu uns. Der erste Smoothie am Tag

kann dabei aus Früchten bestehen, die anderen zwei sollten aber, um die Aufnahme von zu viel Fruchtzucker zu vermeiden, auf Basis von grünem Gemüse und Salaten zubereitet werden. So erhält der Körper reichlich Vital- und Ballaststoffe. Für einen stärker sättigenden Effekt löffeln Sie die Smoothies. Säfte mit viel Ruhe in kleinen Schlucken trinken.

Wasserfasten

Diese Variante gilt als radikalste und zugleich auch einfachste Art. Fastende trinken ausschließlich Wasser und Tee – idealerweise ca. 3 Liter am Tag. Sogar etwas schwarzer Kaffee ist erlaubt. Bei längerem Fasten sollten Sie zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe einnehmen. Empfehlen können Experten auch selbst gekochte Knochenbrühe. Sie liefert dem Körper Salze und Mineralien und stellt eine gute Elektrolytversorgung sicher.

5:2

Hinter dieser Formel verbirgt sich ein Intervall, bei dem wir an fünf Tagen in der Woche einer vollwertigen Ernährung folgen und den Speiseplan an zwei Tagen auf ca. 500 Kalorien reduzieren. Die Fastentage können Sie nacheinander durchführen oder über die Woche verteilen.

Hilft Intervallfasten gegen Diabetes?

Mehr als sechs Millionen Menschen leiden bei uns unter der gefährlichen Zivilisationskrankheit Diabetes Typ 2 – Tendenz steigend. „Wir wissen inzwischen, dass die Heilungschancen bei 90 Prozent liegen, wenn sich die Betroffenen gesund und artgerecht ernähren“, so Dr. Matthias Riedl. Das Intervallfasten unterstützt hier zusätzlich: Studien belegen, dass ein längerer Verzicht auf Nahrungsmittel das

Krankheitsbild verbessert und den Zuckerstoffwechsel normalisiert. Ein ständig zu hoher Zuckerkonsum, wie wir ihn heute durch das Überangebot an zucker- und kohlenhydrathaltigen Produkten haben, führt dazu, dass im Körper permanent Insulin produziert werden muss. Längere Essenspausen führen aus dieser Insulinschleife heraus. Wichtig: Zu den Mahlzeiten hochwertiges Eiweiß essen.

Früher hieß es: fünf Mahlzeiten am Tag. Warum hat sich das geändert?

Frühstück, Mittagessen und Abendbrot plus zwei Zwischenmahlzeiten – so lauteten noch vor einigen Jahren die Empfehlungen der Ernährungswissenschaftler. Doch inzwischen sollten wir uns besser auf drei Mahlzeiten konzentrieren. Nur wenn wir uns dreimal täglich mit reichlich Gemüse, lebenswichtigem Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten satt essen, geben wir unserem Körper Zeit zum Verdauen, und der Blutzuckerspiegel kann zur Ruhe kommen. „Zwischenmahlzeiten erhöhen das Snacking, das wir unbedingt vermeiden sollten“, rät Dr. Riedl.

Lange Essenspausen sollen zellschützende Proteine, die sogenannten Sirtuine, aktivieren. Was hat es damit genau auf sich?

Sirtuine besitzen die Fähigkeit, die Abwehrkräfte und Reparaturaktivitäten der Zelle zu erhalten. Sie schützen somit eine längere Lebensdauer unserer Zellen. Voraussetzung hierfür: Die Sirtuine müssen aktiviert werden – und das geschieht durchs Fasten. Erst wenn unser Magen leer ist, fehlt dem Verdauungsenzym NAD (Nicotinamide-nucleinukleotid) seine Aufgabe, es unterstützt dann die Sirtuinmoleküle.

Die 7 Arten des Hungers

Verzicht hilft uns, Essen wieder mehr zu schätzen. Dazu zählt es auch zu erkennen, wann wir **Hunger verspüren**. Wissenschaftler nennen unterschiedliche Formen

MAGENHUNGER

Er entwickelt sich langsam und meldet sich mit dem für ihn typischen Magenknurren. Mit ein paar Tricks können wir ihn manchmal noch einige Zeit hinauszögern, indem wir z. B. erst ein Glas Wasser oder heißen Kräutertee trinken.

AUGENHUNGER

Kaum sehen wir etwas Leckeres, wie die knusprigen Pommes am Marktstand, möchten wir sofort zugreifen. Auch ein Dessert, das wir nicht ausschlagen, obwohl wir eigentlich schon satt sind, zählt zum Augenhunger.

NASENHUNGER

Der verführerische Duft frisch gebackener Brötchen oder feiner Buttercroissants zieht uns beim Nasenhunger magisch an. Selbst wenn unsere letzte Mahlzeit keine Stunde her ist, können wir kaum widerstehen.

HERZHUNGER

Wir kommen nach einem stressigen Arbeitstag nach Hause und essen, weil wir glauben, es ginge uns nach einer Pizza mit schmelzigem Käse besser. Sicherlich wäre ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft hier jedoch viel wirkungsvoller.

MUNDHUNGER

Ein bestimmter Geschmack, wie z. B. die cremige Süße von Mousse au Chocolat, löst hier den vermeintlichen Hunger aus. Wir essen und essen, weil wir den Geschmack so lieben. Doch der Blutzuckerspiegel steigt jetzt besonders stark an.

GEDANKENHUNGER

Feste Muster im Kopf, wie „Jetzt ist Mittagszeit“ oder „Ich darf auf meinem Teller nichts übrig lassen“, führen dazu, dass wir essen, obwohl wir, genau betrachtet, nicht wirklich Hunger verspüren oder sogar bereits satt sind.

ZELLHUNGER

Hier signalisiert uns der Körper, dass er tatsächlich bestimmte Hauptnährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, aber auch Vitamine oder Flüssigkeit braucht. Ohne den sogenannten Zell- oder auch Bedarfshunger kämen wir schnell aus dem physiologischen Gleichgewicht. Verspüren wir also nach dem Sport Lust auf Nudeln, dann sollten wir dem nachgehen – allerdings möglichst in der gesünderen Vollkornvariante.

Kann Intervallfasten das Immunsystem stärken?

Auch hier spielt die Autophagie, also das Recycling der Zellen, eine wichtige Rolle. Je häufiger wir längere Essenspausen einlegen, umso gesünder bleiben die Zellen und damit auch unser Körper. Und: Jedes Mal, wenn wir essen, prüft unser Immunsystem, ob nicht auch Krankheitserreger und Bakterien mit aufgenommen wurden. „Kommt dieser Mechanismus durchs Fasten kurz zum Stillstand entlastet das auch unser Immunsystem“, erklärt Dr. Matthias Riedl.

Es heißt, dass wir uns in den langen Essenspausen besonders leistungsstark fühlen. Warum?

Viele Fastende berichten, dass sie sich fitter und glücklicher fühlen. Den Effekt verdanken wir unseren Vorfahren. Gerade in Hungerphasen mussten sie motiviert durchhalten. Deshalb bildete sich in der Not mehr Glückshormon Serotonin – das ist auch heute noch so. Dagegen führen ein ständig zu voller Bauch, Stress und die damit möglicherweise einhergehende Leberverfettung zu Schlappeheit und Stimmungstiefs.

Gibt es Menschen, die nicht fasten sollten?

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch intervallfasten. „Auch Jugendliche und Ältere müssen hier keine Ausnahme bilden“, so Dr. Riedl. Anders sieht es bei Personen mit Essstörungen, Untergewicht oder niedrigem Blutdruck, bei schwangeren und stillenden Frauen und Krebspatienten aus. Auch bei Migräne und chronischen Krankheiten ist es nicht zu empfehlen. „Wobei es auch Migräniker gibt, die vom Intervallfasten profitieren. Das gilt es, schrittweise auszuprobieren“, erklärt Dr. Riedl. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt und diese beim Fasten oder Intervallfasten absetzen oder die Dosis verändern möchte, sollte dies unbedingt mit seinem behandelnden Arzt besprechen. Und: Fasten kann die Wirkung der Antibabypille beeinträchtigen.



Welche Auswirkungen hat Intervallfasten aufs Bauchfett?

Immer häufiger hören wir von ungesundem Bauchfett. Dieses sogenannte viszerale Fett ist besonders gefährlich. Es nistet sich auch bei schlanken Menschen zwischen den Organen ein und fördert Entzündungsprozesse im Körper, was das Risiko für z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. „Beim Intervallfasten und einer artgerechten Ernährung wird vor allem das Bauchfett abgebaut“, sagt Dr. Matthias Riedl.

Wasser, so wichtig!

Auf Nahrung zu verzichten funktioniert **nur mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr**. Hier erfahren Sie, worauf Sie achten sollten

Wer fastet, sollte genügend und richtig trinken. Beginnen Sie den Tag nach dem Aufwachen mit einem Glas lauwarmem Wasser. Machen Sie das Trinken zu Ihrem Vormittagsritual. Idealerweise haben Sie vor der ersten Mahlzeit bereits einen bis eineinhalb Liter geschafft. Durch das Fasten läuft der Abbau von Stoffwechselprodukten auf Hochtouren, Flüssigkeit unterstützt den Abtransport. Reichlich Wasser ist außerdem notwendig, damit Nährstoffe in die Zellen gelangen. Trinken Sie besser häufig kleine Mengen. So kann der Dünndarm die Flüssigkeit ins Körperinnere abgeben. Bei zu großen Wassermengen gelangt das meiste in den Dickdarm und stört dort die Verdauung. Auch wenn Sie während der Mahlzeiten trinken, verdünnt das die Verdauungssäfte und verlangsamt dadurch die Verdauung.



10 Tipps, damit das Intervallfasten klappt

Den gewohnten **Ernährungs-Rhythmus umstellen?** Leichter, als Sie denken. In kleinen Schritten überlisten wir unseren Nein-Sager

1 Blickwinkel

Sehen Sie die Ernährungs-umstellung einfach mal nicht aus der Perspektive des Fastens. Stellen Sie sich lieber vor, dass Sie mindestens acht Stunden Zeit an jedem Tag haben, um zwei bis drei sättigende Mahlzeiten zu genießen. Klingt gar nicht nach so wenig, oder?

2 Flexibilität

Stellen Sie sich an Ihre persönliche Essenspause heran: Fasten Sie zu Beginn nicht täglich, probieren Sie aus, wie lange Sie die erste Mahlzeit des Tages hinauszögern können. Fühlen Sie sich nicht wohl, brechen Sie das Fasten ab und starten Sie zu einem späteren Zeitpunkt erneut.

3 Schlafenszeit

Essen Sie am Abend so früh wie für Sie möglich die letzte Mahlzeit. Das fördert einen ruhigen, entspannten Schlaf, und der größte Teil der Essenspause fällt in die Nacht. So können Sie sich am nächsten Morgen bereits über viele Stunden auf Ihrem Fastenkonto freuen.

4 Challenge

Nichts ist anstrengender, als lieb gewonnene Gewohnheiten ganz alleine über Bord zu werfen. Suchen Sie sich deshalb eine Gleichgesinnte, die das Intervallfasten mitmacht. So können Sie Ihre Erfahrungen austauschen und sich bei Durchhängern gegenseitig motivieren.

5 Zeitpunkt

Wählen Sie für Ihren Start ins Intervallfasten nicht gerade eine Zeit mit viel Stress oder Familienfeierlichkeiten. Starten Sie z. B. an einem Wochenende (siehe unser 3-Tage-Ernährungsplan ab Seite 70). Gönnen Sie sich auch privat eine Auszeit in Ihren ersten Essenspausen.

6 Kautrirk

Achten Sie während der Essenszeiten konzentriert aufs Kauen. Schlingen Sie Ihre Mahlzeiten schnell hinunter? Versuchen Sie, ab jetzt jeden Bissen mindestens 20-mal gründlich mit den Zähnen zu zermahlen. So fühlen Sie sich schneller und vor allem länger satt.

7 Heißhungerattacken

Reichlich Gemüse und Eiweiß zu den Mahlzeiten füllen den Magen und beugen so plötzlichem Hunger vor. Kommt es doch zu einer Attacke, hilft der Biss in eine Zitronenscheibe oder ein warmer Kräutertee.

8 Zähneputzen

Eine gründliche Zahnreinigung zählt als symbolischer Abschluss des Tages zu den einfachsten Methoden gegen abendliches Snacking. Putzen Sie nach der letzten Mahlzeit die Zähne, und Sie lassen anschließend Chips und Co. links liegen.

9 Tagebuch

Schreiben Sie täglich auf, welche Lebensmittel Sie gegessen haben und wie das Intervallfasten verlaufen ist. Was verursachte Probleme? Wie fühlten Sie sich dabei? Gab es körperliche Symptome? Und: Notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die Ihnen besonders gut gelungen sind.

10 Erlaubnis

Verboten Sie sich nicht alles, was Ihnen schmeckt, aber eher zu den No-Gos zählt. Auch beim Intervallfasten ist ab und zu eine Pizza als Hauptmahlzeit erlaubt. Snacken Sie Eiscreme oder ein Stück Kuchen nicht zwischendurch, sondern bauen Sie Süßes ganz bewusst zum Abschluss als ein Genießer-Dessert ein.

BUCH-TIPPS



HILFREICH

Basiswissen und jede Menge Rezepte erleichtern den Einstieg ins Intervallfasten.

„Das Kochbuch zum Intervallfasten“ von Petra Bracht und Mira Flatt, GU, 192 Seiten, 19,99 Euro



INFORMATIV

Die mit * versehenen Rezepte im Ernährungsplan- und reichlich Wissenswertes:

„Gesund und schlank durch Intervallfasten“, Die Ernährungs Docs, ZS, 176 Seiten, 22,99 Euro (erscheint am 8.1.)

Der 3-Tage-Ernährungsplan

Drei **ausgewogene Mahlzeiten** am Tag verstärken die positiven Effekte des Intervallfastens. Stellen Sie die Frühstücke und die sieben Hauptgerichte für Mittag- oder Abendessen so zusammen, dass Sie etwa 1500 Kalorien aufnehmen

3 x Frühstück für den Powerstart



Blaubeer-Smoothie-Bowl*

FÜR 2 PERSONEN **V V L**

- 200 g TK-Blaubeeren
- 2 EL Kokos-Chips
- 2 EL Walnusskerne
- 100 g junger Spinat
- ½ Mango (ca. 125 g Fruchtfleisch)
- 2 EL Limettensaft
- 2 TL Ahornsirup
- 400 g ungesüßte vegane Joghurtalternative auf Kokosbasis
- 4 EL kernige Haferflocken

1 Beeren ca. 10 Minuten antauen. Kokos in einer Pfanne kurz anrösten.

- 2** Nüsse grob hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 3** Blaubeeren, Spinat, Limettensaft, Ahornsirup, Joghurt und 100 ml kaltes Wasser pürieren.
- 4** Smoothie in Schalen füllen. Haferflocken, Nüsse, Kokos-Chips und Mango darauf verteilen.

Pro Person ca. 590 kcal, 22 g Eiweiß, 29 g Fett, 44 g Kohlenhydrate

⌚ ca. 20 Minuten

Kräuter-Rührei mit Stremellachs

FÜR 2 PERSONEN **N**

- ½ Bund Dill
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 Bio-Eier
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Butter
- 2 Scheiben Sandwich-vollkorntoast
- 100 g Stremellachs (ohne Haut)

1 Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

2 Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen.

3 Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen.

4 Brot tosten, Lachs in Stücke zupfen. Alles anrichten und mit Rest Kräutern garnieren.

Pro Person ca. 360 kcal, 28 g Eiweiß, 22 g Fett, 11 g Kohlenhydrate

⌚ ca. 10 Minuten



Grünkohl-Apfel-Smoothie

FÜR 1 PERSON **V V G N L**

- 3 Blätter Grünkohl
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1 daumengroßes Stück Ingwer

1 Grünkohl waschen und in Streifen schneiden.

Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse heraus-schneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

2 Orange und Ingwer schälen. Orange in Schnitze teilen, Ingwer grob würfeln.

3 Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in einen Stand-mixer geben und cremig pürieren.

Pro Person ca. 130 kcal, 3 g Eiweiß, 1 g Fett, 3 g Kohlenhydrate

⌚ ca. 10 Minuten

**VITALSTOFF-
TIPP**

Grünes Gemüse
bringt zellschüt-
zende Folsäure in
die Schüssel



Brokkoli-Ei-Bowl

FÜR 2 PERSONEN **V G N L**

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Brokkoli
- 30 g Baby-Blattspinat
- 2 EL rote Rettichsprossen
- 100 g Quinoa (rot oder bunt)
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Essig
- 2 Bio-Eier
- 1 kleine Avocado
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL heller Sesam

1 Kürbis waschen, Kerne und Fasern herauskratzen, Kürbis in 5–10 mm dicke Spalten schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis und Brokkoli unter Zugabe von etwas Wasser bei mittlerer

Hitze ca. 10 Minuten braten und würzen.

3 Ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen. Essig und 1 EL Salz hinzufügen. Eier einzeln in eine Kelle aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen, dabei mit einem Esslöffel das Eiweiß um das Eigelb ziehen. Herdplatte ausschalten und die Eier ca. 4 Minuten garen.

4 Avocado halbieren, Kern entfernen, Hälften schälen und klein schneiden.

Sofort mit Limettensaft beträufeln und mit Sesam bestreuen.

5 Alle Zutaten auf Schalen verteilen. Zuletzt die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und daraufsetzen.

Pro Person ca. 610 kcal
22 g Eiweiß, 36 g Fett,
49 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 30 Minuten



Butternuss-Kürbis aus dem Ofen

FÜR 2 PERSONEN **V V G L**

200 g Butternuss-Kürbis

1 Frühlingszwiebel

2 Handvoll Feldsalat

4 EL Weißweinessig

4 EL Kürbiskernöl

2 EL Mandelmus

Salz

Pfeffer aus der Mühle

40 g Granatapfelkerne

60 g Kürbiskerne

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen. Backblech evtl. mit Backpapier auslegen. Kürbis waschen, faseriges Inneres und Kerne

herausschneiden. Fruchtfleisch mit der Schale würfeln. Im Ofen 30 Minuten backen.

2 Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Feldsalat waschen, verlesen und trocken schleudern.

3 Weißweinessig, Kürbiskernöl und Mandelmus gut verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kürbis und Salat anrichten. Mit Dressing beträufeln. Frühlingszwiebeln, Granatapfelkerne und Kürbiskerne darüberstreuen.

Pro Person ca. 515 kcal,
13 g Eiweiß, 45 g Fett,
16 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 45 Minuten

VITALSTOFF- TIPP

Frischer Feldsalat
versorgt uns mit
blutbildendem
Eisen



VITALSTOFF-TIPP
Putenschnitzel liefert eine Extraportion wertvoller Proteine

Putenschnitzel mit Möhrenstamper*

FÜR 2 PERSONEN

- 300 g Möhren
 - 150 g mehligkochende Kartoffeln
 - 1 TL Korianderkörner
 - 3 EL kalt gepresstes Rapsöl
 - Salz
 - 2 Putenschnitzel à 150 g
 - ½ Bio-Orange
 - Pfeffer aus der Mühle
 - 40 g Cashewkerne
 - 2 EL gehacktes Koriandergrün
- 1** Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen.
- 2** In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zerstoßenen Koriander, Möhren und Kartoffeln 2–3 Minuten andünsten, 200 ml Wasser dazugießen, salzen, kurz aufkochen und mit Deckel bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen.

- 3** Fleisch waschen, trocken tupfen, evtl. etwas flach streichen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen.
- 4** Fleisch würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch je Seite 2–3 Minuten braten, herausnehmen. Bratensatz mit Orangensaft ablöschen, mit Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen. Schnitzel in der Soße warm halten.
- 5** Cashewkerne grob hacken. Rest Öl erhitzen. Cashews darin rösten. Möhren und Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pürieren. Je zwei Drittel Cashews und gehackten Koriander unterrühren. Alles anrichten und mit Rest Cashews und Koriander bestreuen.

Pro Person ca. 520 kcal, 43 g Eiweiß, 26 g Fett, 25 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 30 Minuten

Quinoa-Bowl mit Makrele*

FÜR 2 PERSONEN

- 125 g bunte Quinoa
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Rotweinessig
- 1 TL flüssiger Honig
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 1 säuerlicher Apfel, z. B. Boskop
- 250 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)
- 100 g saure Sahne (10 % Fett)
- 2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
- 1 Räuchermakrele (ca. 300 g)
- 1 Beet Kresse

1 Quinoa in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 125 ml Wasser aufkochen, leicht salzen und mit Deckel bei schwacher

Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl nach und nach unterschlagen. Quinoa und Zwiebel untermischen, würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Apfel waschen, vierteln und entkernen, in dünne Spalten schneiden. Rote Bete abtropfen lassen und ca. 1 cm groß würfeln.

4 Saure Sahne und Meerrettich verrühren, würzen. Makrele häuten, entgräten, Filets in grobe Stücke zupfen. Alles anrichten. Kresse darüberschneiden.

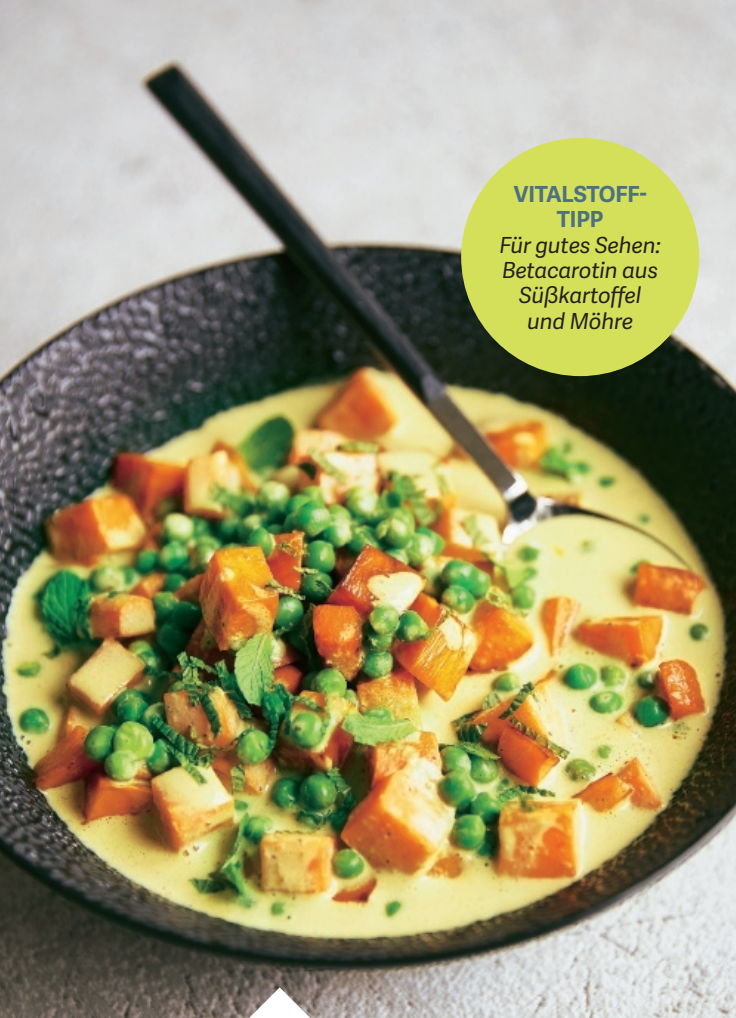
Pro Person ca. 815 kcal, 41 g Eiweiß, 42 g Fett, 64 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 45 Minuten



VITALSTOFF-TIPP

Reichlich herzscheidende Omega-3-Fettsäuren aus Makrele



VITALSTOFF-TIPP

Für gutes Sehen:
Betacarotin aus
Süßkartoffel
und Möhre

Süßkartoffel-Erbсен-Curry

FÜR 2 PERSONEN   

- 1 Möhre
- 1 große Süßkartoffel
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL mildes Currypulver
- 1 TL gemahlene Fenchelsamen
- ½ TL gemahlener Anis
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 100 g TK-Erbсен
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Salz
- 5 Stiele Minze

1 Möhre und Süßkartoffel schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.

2 Kokosöl erhitzen, Currypulver, Fenchel, Anis und Kümmel unter Rühren darin andünsten. Möhre, Süßkartoffel und Erbsen

dazugeben. 5 Minuten anbraten und dabei gelegentlich umrühren.

3 Kokosmilch, Mandelmus und 200 ml Wasser dazugeben. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln. Zum Schluss salzen.

4 Topf vom Herd nehmen. Curry ca. 10 Minuten im Topf stehen und dabei andicken lassen. Minze abspülen, trocken schütteln, Blätter hacken und über das Curry streuen.

Pro Person ca. 670 kcal,
14 g Eiweiß, 41 g Fett,
61 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 40 Minuten

Lauwarmer Mangold-Reisnudel-Salat

FÜR 2 PERSONEN   

- 300 g Mangold
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- ¼ Bund Koriander
- 150 g breite Reisnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Ahornsirup
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL Sesamöl
- Chiliflocken (nach Geschmack)
- 50 g Erdnüsse

1 Mangold, Frühlingszwiebeln und Möhre putzen und waschen. Mangold in Streifen, Frühlingszwie-

beln in Ringe und Möhre in feine Scheiben schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und Blättchen hacken.

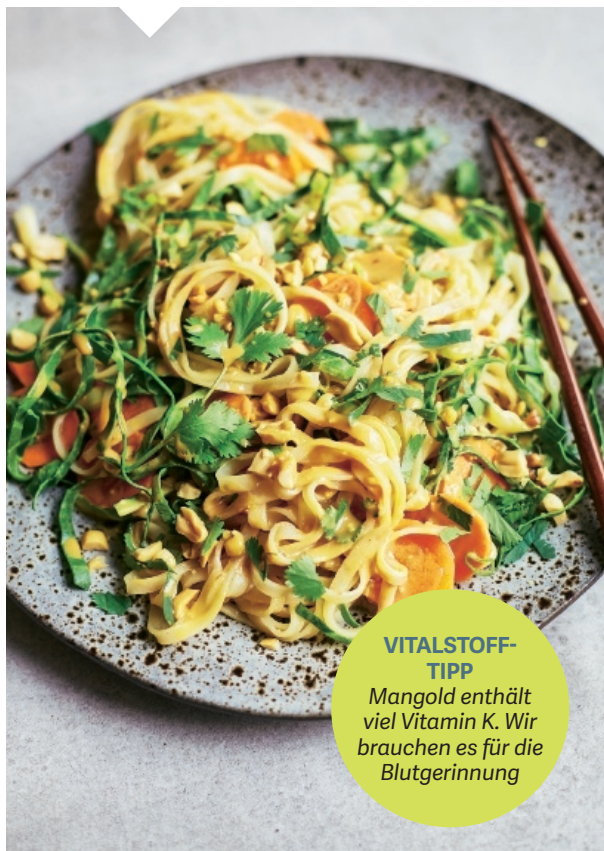
2 Reisnudeln in Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.

3 Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Limettensaft, Erdnussbutter, Ahornsirup, Sojasoße und Sesamöl verrühren.

4 Alle Zutaten mischen. Nach Geschmack mit Chiliflocken würzen. Mit Erdnüssen und gehacktem Koriander bestreuen.

Pro Person ca. 775 kcal,
22 g Eiweiß, 38 g Fett,
83 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 30 Minuten



VITALSTOFF-TIPP

Mangold enthält viel Vitamin K. Wir brauchen es für die Blutgerinnung

FOTOS: GU / NICKY WALSH (3)


**VITALSTOFF-
TIPP**

Ballaststoffe und
Pflanzenproteine
aus den Linsen
halten lange satt

Spinat-Linsen-Dal mit Brat-Tofu

FÜR 2 PERSONEN    

- 400 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Chilischote
- 3 EL Erdnussöl
- 200 g Tofu
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Kokosöl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 1 TL Garam Masala
- 250 ml Kokosmilch
- 150 g Mung-Dal-Linsen

1 Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Chili waschen, Kerne entfernen.
2 Hälfte Spinat mit Ingwer, Knoblauch, Chili und Erdnussöl pürieren. Tofu

würfeln und mit Kreuzkümmel mischen.

3 Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Tofu knusprig braten. Beiseitestellen.

4 Zwiebel schälen und fein hacken. Tomaten putzen, waschen und würfeln.

5 Pürierten Spinat in einem Topf erhitzen, Tomatenwürfel, Zimt, Kardamom und Garam Masala hinzufügen und 2 Minuten anbraten.

6 Kokosmilch, 200 ml Wasser und Linsen unterrühren. Aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

7 Rest Spinat unterrühren. Topf vom Herd nehmen. Dal ca. 10 Minuten im Topf stehen und nachdicken lassen. Mit Tofu servieren.

Pro Person ca. 860 kcal,
32 g Eiweiß, 54 g Fett,
554 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 45 Minuten

Jetzt **petra** 3 x für 6,10 € testen und Geschenk sichern.

Ihr Geschenk:



5 € Verrechnungsscheck für Sie –
einzulösen für einen persönlichen Wunsch.

**34 %
sparen!**

**Mit PETRA wissen Sie
immer, was kommt –**
monatliche Einblicke
in aktuelle Fashion-
trends sowie zahlreiche
Expertentipps zu Beauty,
Gesundheit, Living & Food.

Ihre Vorteile:

3 x TESTEN für nur 6,10 € und 34 % sparen.

IMMER PORTOFREI nach Hause geliefert.

1 Heft GRATIS bei Zahlung per Bankeinzug.

Einfach online bestellen:

abo.klambt.de/petra

Oder gleich anrufen:

0541–80 009 245

Per E-Mail unter: **abo@petra.de**

Bei Bestellung bitte zutreffende Aktionsnummer angeben: 10PE009VI (bei Bankeinzug) / 10PE010VI (bei Rechnung).

PETRA ist auch als digitales Magazin im Abo erhältlich: www.united-kiosk.de

**Noch mehr
Prämien unter
abo.klambt.de/
petra**



Alle Informationen über Ihr gesetzliches Widerrufsrecht und die Widerrufsbelehrung finden Sie unter abo.klambt.de/agb; Datenschutzhinweise unter klambt.de/datenschutz

PETRA erscheint bei der Klamt Style-Verlag GmbH & Co. KG. Geschäftsführung: Kathrin Jansen, Nicole Schumacher. Gänsemarkt 21 – 23, 20354 Hamburg. Handelsregister HRA 110861 Hamburg. Vertrieb: Klamt-Verlag GmbH & Co. KG, Speyer



Häppchen-weise

Fünf Produkt-Neuheiten, die uns überzeugen

1 Fruchtige Note
Zu Müsli, Joghurt: „Bio-Holundermark“ von Maintal, 190-g-Glas ca. 2,50 Euro.

2 Köstlicher Punsch
Kombi aus Frucht-Direktsäften mit edlen Gewürzen: „Heißer Horst“ von Rabenhorst, 750 ml ca. 4 Euro.

3 Feines Team
Für Salate und viel mehr: „Kokos-Rapsöl“ von 1845, 500-ml-Flasche ca. 6 Euro.

4 Gute Sache
Engagement für Brustkrebs-Früherkennung: griechischer Joghurt „Jogurti Pink Ribbon“ von Apostels, 150 g ca. 0,60 Euro.

5 Doppelte Freude
Der volle Salami-geschmack, weniger Fett: „Schinken Salami light“ von Wiltmann, 50 g ca. 1,80 Euro.

NACHHALTIG

Ein Vier-Personen-Haushalt verwendet im Schnitt etwa 100 Meter Plastikfolie im Jahr. Eine müll- und plastiksparende Alternative: Wir decken unsere Lebensmittel mit Bienenwachstuch ab. Flexibles, wiederverwendbares Bio-Baumwolltuch mit Bienenwachs, Harz- und Jojobaöl, jetzt auch von der Rolle: „Bienenwachstuch Rolle“ von Beeskin, Maße 30 x 95 cm, ca. 16 Euro.



Der große Unterschied

Wissenschaftler schauten sich den Preis von **Lebensmitteln** und deren komplette Kosten an. Das Ergebnis erstaunt

Was kosten uns unsere Lebensmittel wirklich? Dieser Frage gingen Forschende der Universitäten Greifswald und Augsburg in einem Praxisprojekt mit der Penny Markt GmbH nach. Ihre Berechnung berücksichtigt nicht nur die Produktionskosten, sondern auch ökologische und soziale Folgekosten, z. B. Treibhausgasemissionen oder Energieverbrauch. Der Verkaufspreis konventionell erzeugter Milch müsste demnach um 122 Prozent höher liegen, von Kartoffeln immerhin 12 Prozent höher.



Ab in den Süden

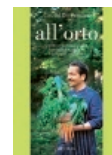
Wird es bei uns winterlich, begeben wir uns gern (gedanklich) auf Reisen. Diese **Kochbücher** führen uns in mediterrane Gefilde



WUNDERSCHÖN
Mit Fotos von Land, Leuten und Rezepten von einer dreimonatigen Reise. „Ein Fest im Süden“ von Erin Gleeson, Knesebeck, 256 Seiten, 30 Euro



UNTERHALTSAM
Herzhaft und süße Originalrezepte, gewürzt mit tollen Geschichten. „Kochen wie in Portugal“, Antonio Bras, GU, 144 Seiten, 17,99 Euro



AUTHENTISCH
„Orto“ heißt auf Italienisch Gemüsegarten. Hier wachsen die Zutaten für köstliche Gerichte. „all'orto“, Claudio Del Principe, AT, 300 Seiten, 34 Euro



STIMMUNGSVOLL
Bringt Sommerwärme und Meeresduft in die Küche, auch das Auge isst mit. „Andalusien. Das Kochbuch“ von José Pizarro, DK, 256 Seiten, 24,95 Euro

Das Mehr zwischen Himmel und Erde

Wir müssen nicht unbedingt an ein höheres Wesen glauben, um zu spüren, **wie Spiritualität uns aufblühen lässt**. Sie schenkt uns Hoffnung und Geborgenheit

REDAKTION: STEPHAN HILLIG





S

Sie muss das nicht mehr tun. Superstar Tina Turner hat fast 200 Millionen Tonträger verkauft. Mit ihrem Mann Erwin Bach lebt sie zurückgezogen am Zürichsee in der Schweiz. Im vergangenen Jahr, am 26. November, wurde sie 81. Von den vielen Höhenflügen und Tiefschlägen in ihrem Leben hat sie bereits in mehreren Autobiografien erzählt. Umso eindrucksvoller, dass Tina Turner ihr aktuelles Werk der Spiritualität widmet (siehe Buch-Tipp auf Seite 81).



Katharina Ceming, 50, lehrt als außerplanmäßige Professorin für Fundamentaltheologie an der Uni Augsburg (quellen-des-guten-lebens.de)

Als sie noch mit ihrem Gesangspartner, dem gewalttätigen Produzenten Ike Turner, verheiratet gewesen sei, erzählt sie darin, habe sie begonnen, jeden Tag das buddhistische Mantra „Nam-Myoho-Renge-Kyo“ zu singen. Es lässt sich nur schwer in einen Satz übersetzen. *Nam* bedeutet „ich vertraue“ oder „ich glaube“. *Myoho* steht für „mystisches Gesetz“.

Renge bezieht sich auf die Lotusblume, die zeitgleich Blüte und Frucht ausbildet und damit Ursache und Wirkung symbolisiert. *Kyo* schließlich bedeutet etwa „Klang/Stimme von Buddhas Weisheit“.

Erst durch dieses Ritual, so liest sich Tina Turners Buch, wurde sie zu jener kraftvollen Frau, die wir alle vor Augen haben. „Es war der Anfang eines neuen Lebens, und zwar auf so vielfältige Weise, wie ich es mir nie hätte vorstellen können“, blickt Anna Mae Bullock, so ihr Geburtsname, dankbar zurück. Sie wurde christlich erzogen. Doch auch ihr Glaube veränderte sich. „Wenn manche Leute das Wort ‚Glauben‘ hören, wenden sie sich ab, weil sie an von außen auferlegte Regeln und Verpflichtungen denken. Oder sie setzen Glauben mit einer Verleugnung der Wirklichkeit gleich“, so Tina Turner. „Für mich ist Glauben ein Gewahrsein unseres wahren Selbst.“

Die Augsburger Theologin und Philosophin Prof. Katharina Ceming nennt →

Das Besondere spüren

Spirituelle Momente holen uns ins Hier und Jetzt, lassen uns zur Ruhe kommen und auf eine innere Reise gehen. **Fünf Übungen** helfen Ihnen dabei

1

Mein Mantra

Wählen Sie für sich ein Wort oder einen kurzen Satz aus, das/der eine persönliche Bedeutung für Sie hat, wie z. B. „Stille spüren“ oder „Frieden finden“. Setzen oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen. Lockern Sie Ihre Muskulatur. Fangen Sie mit den Füßen an, dann Unter- und Oberschenkel, danach Bauch, Schultern, Kopf und Nacken. Atmen Sie langsam ein und sprechen Sie beim Ausatmen im Stillen das Wort oder den Satz aus, das/den Sie sich ausgesucht haben. Machen Sie sich keine Sorgen darüber, wie gut Ihnen die Übung gelingt. Tauchen andere Gedanken auf, sagen Sie sich einfach „Na gut...“ und kehren Sie behutsam zu Ihrem Mantra zurück. Fahren Sie so für zehn bis 15 Minuten fort (Wecker oder Timer stellen). Stehen Sie, wenn die Zeit um ist, nicht gleich auf. Bleiben Sie noch etwa eine halbe Minute sitzen und lassen Sie zu, dass sich nun wieder andere Gedanken einstellen. Öffnen Sie die Augen und bleiben Sie noch eine Minute sitzen, bevor Sie endgültig aufstehen.

2

Dankbarkeit üben

Nehmen Sie sich am besten jeden Abend vor dem Zubettgehen, mindestens jedoch einmal in der Woche, etwa zehn Minuten Zeit, um für sich (schriftlich) folgende Frage zu beantworten: Wofür bin ich heute dankbar? Drei bis fünf Punkte sollten es jedes Mal sein (gern mehr). Sollte Ihnen nichts Aktuelles einfallen, können Sie sich z. B. für Ihr Leben bedanken, für Ihre Familie, Ihre Gesundheit, für Menschen, die Sie auf Ihrem Weg gefördert haben, oder für Ihre wirtschaftliche Situation. Oder Sie bedanken sich bei Mutter Natur (siehe Übung drei und vier) für ihren Formenreichtum oder vielleicht beim Universum. Das verbindet Sie mit all dem, was Ihnen gegeben wurde, und weckt den Wunsch, auch selbst zu geben.

3

Aus der Bienenperspektive

Für diese Übung brauchen Sie eine kleine Lupe mit zehnfacher Vergrößerung. Testen Sie zuerst, etwa auf Ihrem Unterarm, wie Sie die Linse vor Ihr Auge halten müssen, um alle Haare und Poren in der Haut erkennen zu können. Bereit? Betrachten Sie nun auf die gleiche Weise eine Blume, z. B. auf Ihrem Balkon, in einem Blumenstrauß, in Ihrem Garten oder am Wegesrand. Am besten geeignet sind Pflanzen, deren Blüten Kelche formen (u. a. Kapuzinerkresse, Narzissen, Orchideen oder Fingerhut). Bienen und andere Insekten landen genau hier und krabbeln hinein in diese eindringliche Farbenwelt. Mit der Lupe können Sie es ihnen gleichtun und die Welt aus einer ganz neuen Perspektive erkunden.

4

Bäume als Botschafter

In vielen uralten Mythologien galten sie als heilig. Kein Wunder: Bäume sind viel älter und größer als wir selbst. Sie stellen den Sauerstoff her, den wir ein-, verwandeln Kohlendioxid, das wir ausatmen. Mit ihren Wurzeln, Stämmen und Ästen wirken sie wie Säulen, wie Mittler zwischen Himmel und Erde. Besuchen Sie regelmäßig einen Baum in Ihrer Nähe zu unterschiedlichen Tages-, Nacht- und Jahreszeiten. Erkunden Sie ihn aufmerksam. Natürlich spricht er nicht. Dennoch können Sie ihm innerlich eine Frage stellen – und Sie erhalten eine Antwort durch das, was Sie sehen, hören oder fühlen. Vieles wirkt weniger bedrohlich, wenn wir es mal aus der (zeitlichen) Perspektive eines Baumes betrachten.

So klingt mein Hier und Jetzt:

Begeben Sie sich an einen Ort, wo Sie zehn bis 15 Minuten ungestört sind und bequem sitzen oder stehen können. Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Sie atmen ein – und Energie strömt in Ihren Körper. Sie atmen aus – und Spannungen lösen sich. Nehmen Sie einen Ton hinzu, den Sie als schön empfinden. Summen Sie ihn, während Sie atmen. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf. Ändern Sie nun die Form Ihrer Lippen, bewegen Sie Ihre Zunge, um den Ton zu modulieren (a, e, i, o, u). Indem Sie singen und sich gleichzeitig zuhören, entsteht eine Aufmerksamkeitsschleife. Lassen Sie den Ton nach und nach verklingen. Die Stille ist das Geschenk des Klangs.

Besondere Momente erschaffen

Rituale für den Alltag

wirken wie ein Rahmen für Zeit und Raum. So laden Sie kleine Gesten mit Bedeutung auf

KEINE STARREN REGELN

Für Rituale existiert kein Handbuch. Nur Sie legen fest, welche(n) Moment(e) Sie wodurch hervorheben und wertschätzen wollen. Spirituelle Gewohnheiten, die z. B. einer Freundin gut-tun, finden Sie vielleicht unpassend – und umgekehrt. Das darf so sein.

MIT ALLEN SINNEN

Legen Sie fest, welches gute Gefühl das Ritual in Ihnen wecken und welche Situation ab jetzt nicht mehr achtlos vorbeiziehen soll. Nutzen Sie all Ihre Sinne! Wollen Sie etwa den Feierabend bewusster einläuten, können Sie ihn z. B. mit dem Geschmack Ihres Lieblingstees in Ihrem Lieblingsbecher verbinden. Soll Sie das Ritual an einen lieben Menschen erinnern, fällt das oft leichter, wenn Sie z. B. ein Andenken berühren, ein Foto ansehen oder einen Ort aufsuchen, den Sie beide kannten.

EINFACH (AN)HALTEN

Ein Ritual muss weder kompliziert sein noch lange dauern. Sie können andere Menschen einbeziehen oder es ganz allein zelebrieren. Tun Sie es vor allem bewusst, mit einer klaren Absicht, und kosten Sie den Moment voll aus.



diesen Wandel „säkulare Spiritualität“. Klingt kompliziert, lässt sich aber erstens gut erklären und kann zweitens auch für uns eine neue Kraftquelle werden: Das lateinische Wort *saecularis* bedeutet übersetzt weltlich oder profan. Wird etwas als säkular bezeichnet, so hatte es ursprünglich einen kirchlichen und/oder religiösen Bezug, der aber inzwischen keine Rolle mehr spielt. Halten sich Menschen nicht mehr an religiöse Vorgaben, weil z. B. wissenschaftliche Erkenntnisse ihre Unsinnigkeit nachgewiesen haben oder moderne, demokratische Gesetze an ihre Stelle getreten sind, sprechen Fachleute von Säkularisierung.

Aber müsste dadurch nicht auch die Spiritualität für uns an Bedeutung verlieren? Nein, im Gegenteil. „Sie ist mittlerweile in der Mitte der Gesellschaft angekommen“, bestätigt Katharina Ceming.

Tritt ihr religiöser Bezug in den Hintergrund, wirkt Spiritualität zugänglicher. Sie weckt unsere Neugier, und wir spüren, dass sie ein tiefes Bedürfnis in uns stillen kann.

Gerät unser Leben ins Wanken, wirkt **Spiritualität wie ein Anker**

„Viele sehnen sich heutzutage nach Entschleunigung, innerer Zentrierung“, zählt unsere Expertin auf. „Wir wünschen uns weniger Stress, mehr Widerstandsfähigkeit gegenüber den ständig steigenden Anforderungen des Alltags.“ An all diesen Stellen könnten spirituelle Praktiken helfen, ermutigt Katharina Ceming. Eine weitere käme jetzt noch durch COVID-19 dazu. „Eine solche Zäsur haben wir schon



lange nicht mehr erlebt“, erläutert die Professorin. „Dieses Virus führte uns vor Augen, wie unberechenbar die Welt ist. Spiritualität kann uns helfen, diese beunruhigende Tatsache zu akzeptieren. Sie kann ein Anker, eine Stütze für uns sein, wenn ein Ereignis alle Gewissheiten im Leben infrage stellt.“ Genau dafür seien viele uralte Praktiken ursprünglich einmal entwickelt worden.

Dass wir heute z. B. Yoga, ein Mantra oder ein Ritual in der Natur ausprobieren können, ohne den kompletten religiösen Hintergrund zu kennen, geschweige an ihn glauben zu müssen, beschert uns einen weiteren Vorteil: „Jede und jeder kann sich eine eigene Spiritualität zusammenfügen, eine Art Patchwork-Religion“, sagt Katharina Ceming. „Eine große Freiheit.“

Spiritualität verwandelt das Alltägliche ins Besondere

Unsere Ahnen erschufen Götter, weil sie viele Ereignisse, die ihnen widerfuhren, nur so ertragen und verstehen konnten. Heute versorgt uns die Forschung mit Erklärungen. Das Erstaunliche: Diverse spirituelle Praktiken wurden inzwischen streng wissenschaftlich untersucht, und es zeigte sich, dass sie uns messbar guttun. Sie helfen dem Körper z. B., Stresshormone abzubauen, und fördern gleichzeitig die Ausschüttung von Wohlfühl-Botenstoffen. Im Gehirn beruhigen sie Netzwerke, die mit Ängsten, Sorgen und Grübeleien zu tun haben. Einige Studien deuten sogar darauf hin, dass Spiritualität unsere Lebenserwartung erhöht.

Auf Seite 79 finden Sie fünf spirituelle Übungen, die sich, regelmäßig durchgeführt, nachweislich positiv auf unsere innere Balance auswirken. Alternativ (oder zusätzlich) können Sie natürlich auch eigene Rituale gestalten. Wie das geht, erfahren Sie ganz links auf Seite 80. Ohne großen Aufwand verwandeln wir so das Alltägliche in etwas Besonderes, wertschätzen den Moment, verlieren nicht die Hoffnung, erleben Geborgenheit – und etwas, das wir manchmal nicht in Worte fassen können.

BUCH-TIPPS



LIEBEN, WAS IST
Mit Dankbarkeit, mit offenen Augen und Ohren entdeckt Titus Müller mit uns die Kraft der leisen Töne. „Staunen über das Glück im Unscheinbaren“, benel, 128 Seiten, 10 Euro



MEHR ALS MUSIK
Ihre Hits kennen wir alle. Jetzt teilt Tina Turner, seit über 40 Jahren Buddhistin, zum ersten Mal ihre Spiritualität. „Happiness – Mein spiritueller Weg“, Knauer, 248 Seiten, 18 Euro



MINI-AUSZEITEN
Unsere Expertin Katharina Ceming hat mit ihrer Co-Autorin Christa Spannbaumer 54 SOS-Rituale zusammengetragen. „Der spirituelle Notfallkoffer“, Trinity, 168 Seiten, 14,99 Euro

An aerial photograph of the Andernach Geysir, a natural hot spring in Germany. The geysir is a large, circular, reddish-brown pool of water surrounded by dense green forest. A small white building is visible on the left side of the pool. Several people are standing on the edge of the pool, and some are in the water. The water appears to be bubbling or steaming, consistent with the text description of a geyser.

Die weiß schäumende Wassersäule schießt gurgelnd und zischend empor. An windstillen Tagen bis zu 60 Meter hoch. Dieser mächtige Strahl brachte den rheinland-pfälzischen Geysir Andernach auf der Halbinsel Namedyer Werth im Rhein 2008 als größter seiner Art ins Guinness-Buch der Rekorde.

Anders als seine hitzigen Verwandten auf Island, in den USA oder Neuseeland stößt der Riese nicht durch Magma aufgeheiztes, kochend heißes Wasser und Dampf nach oben, sondern eine Mischung aus kühlem Nass und Kohlenstoffdioxid (CO₂). Ein 350 Meter tiefer Brunnen, den Arbeiter zwischen 1901 und 1903 auf der Suche nach einer Mineralwasserquelle bohrten, legte die Grundlage für seine imposanten Ausbrüche. Es schoss stark CO₂-gesättigtes Wasser unter Hochdruck an die Oberfläche: Die Geburtsstunde des höchsten Kaltwasser-Geysirs der Welt.

Mehr als 60 Jahre lang wuchtete sich der Wasserstrahl in schönster Regelmäßigkeit alle zwei Stunden aus der Tiefe. 1967 endete das Spektakel zunächst, da verschlossen die zuständigen Stellen die Quelle, weil ihr Mineralwasser zu salzig schmeckte. Erst seit Anfang der 2000er lebt der Gigant sein Temperament wieder aus: Nur viermal am Tag darf er für rund zehn Minuten brodeln – sonst schädigt sein hoher Salz- und Mineralstoffgehalt die Flora in seiner Umgebung. Bis Ende März hält der Held der Unterwelt noch Winterschlaf. Danach dürfen wohlodosierte Besuchergruppen die erste kalte Dusche des Jahres nehmen.

KATHRIN MECHKAT 

Gezähmter Gigant

Der **höchste Kaltwassergeysir der Welt** zeigt
bei Andernach am Rhein viermal am Tag
seine mächtige bis zu 60 Meter hohe Fontäne



Das große

Noch nie blickten wir so abwartend,
so verunsichert auf ein neues Jahr.
Ein Virus stellt alle Gewissheiten in-
frage. Doch erinnern wir uns daran,
dass wir schon viele Unwägbarkeiten
gut gemeistert haben, kehrt **unser
Vertrauen in die Zukunft** zurück

REDAKTION: **STEPHAN HILLIG**





D

Die schönste Freude, verspricht uns ein Sprichwort, sei die Vorfreude. Vorausgesetzt, steht zwischen den Zeilen, wir wissen bereits, welche Höhepunkte auf uns warten. Die können wir entweder selbst planen, oder andere beziehen uns in ihre Überlegungen mit ein. Es könnte z. B. ein großes Familienfest im Frühling sein, die Geburt des ersten Enkelkindes, eine Kreuzfahrt über die Ostertage, der Sommerurlaub auf Mallorca, ein Musikfestival oder der gemeinsame runde Geburtstag mit der besten Freundin.

Hätte vor einigen Tagen für uns alle ein „normales“ neues Jahr angefangen, würde das Sprichwort unsere Gemüts-

lage also ganz gut beschreiben. Doch 2021 bleibt alles anders. Die ersten Impfstoffe gegen SARS-CoV-2 lassen uns ein wenig hoffen. Aber wer erhält sie zuerst, wer zuletzt? Wann erreichen wir – wieder ein Wort, das nun in unseren Wortschatz gehört – Herdenimmunität? Wann müssen wir endlich nicht mehr auf so vieles verzichten, das Vorfreude in uns auslöst?

Nicht nur die Infektionszahlen sind in den vergangenen Wochen und Monaten immer wieder gestiegen. Nein, dahinter verbirgt sich noch eine weitere Kurve, bei

Trotz aller Ungewissheit – wir sollten versuchen, handlungsfähig zu bleiben

der es mindestens so schwer sein dürfte, sie abzuflachen: unsere Ungewissheit. „Corona hat noch einmal deutlich gemacht, wie unberechenbar die Zukunft sein kann“, bestätigt Diplom-Psychologe Nils Spitzer (s. Buch-Tipp auf Seite 93). Seine Lebensgefährtin lebt in Berlin. Deshalb plante er schon länger, seine Praxis von Gladbeck in Nordrhein-Westfalen in die Hauptstadt umzusiedeln. Ohne eine Pandemie schon kompliziert genug. Es hat geklappt. Trotzdem: „Ich habe gemischte Gefühle“, gibt der erfahrene Therapeut offen zu. „Aber ich bin z. B. auch gespannt auf die Biografien von Menschen, die in der ehemaligen DDR aufgewachsen sind.“

Ungewissheit verhält sich wie eine schwierige Verwandte

Wie all jene, die wegen Corona noch immer in Kurzarbeit sind, weiß auch Nils Spitzer noch nicht genau, wie es für ihn beruflich weitergeht. Aber die Aussicht, in ganz andere Lebensläufe Einblick zu bekommen, stimmt ihn zuversichtlich. Diese Gabe, Ungewissheit innerlich umzumünzen, besitzen wir alle. Indem wir das große Fragezeichen mit Neugier und einer Prise Abenteuerlust betrachten, verliert es seine beunruhigende Wirkung. Nicht selten nehmen wir es viel massiver wahr als andere. Bitten wir z. B. Freunde, Verwandte, Nachbarinnen oder Kollegen um ihre Meinung, sehen wir vieles (wieder) klarer. Oder uns fehlt nur das nötige Wissen. Eignen wir es uns an, indem wir z. B. im Internet nach Tipps suchen oder Ratgeber lesen, entweicht aus diversen Fragezeichen ebenfalls die Luft.

Nichtsdestotrotz: „Das Leben bleibt ungewiss“, bremst Nils Spitzer unrealistische Erwartungen. Und wenn wir ehrlich sind, wissen wir das nicht erst seit der Pandemie. Habe ich die Wohnungstür abgeschlossen? Wie werden sie in der neuen Firma auf mich reagieren? Meint

es mein(e) Partner(in) wirklich ernst mit mir? Zeigt das MRT-Bild wirklich keinen Tumor mehr? Ungewissheit trifft uns im Alltag immer wieder und in sehr unterschiedlichen Ausprägungen. „Deshalb geht es nicht darum, sie zu bezwingen“, erklärt Spitzer. Es wäre ein Ringen, das wir nicht gewinnen können. „Entscheidend ist“, fährt unser Experte fort, „trotz Ungewissheit handlungsfähig zu bleiben.“ Wir müssen uns mit ihr arrangieren wie mit einer schwierigen Verwandten bei Familientreffen.

Psychologen sprechen in diesem Fall von – Achtung, Zungenbrecher! – Ungewissheitstoleranz. Was diese auszeichnet und wie sie uns hilft, wissen die Forscher inzwischen ebenfalls ziemlich genau. Die Kurzfassung: Wir besitzen (leider) nicht alle gleich viel Ungewissheitstoleranz, können aber eine Menge dafür tun, dass wir sie im Alltag langsamer verbrauchen. Und: Sie lässt sich trainieren. Bevor wir damit anfangen, sollten wir allerdings wissen, wo wir gegenwärtig stehen.

Wie stark ist Ihre Ungewissheitstoleranz? Finden Sie es heraus!

Das Fundament muss sich früh formen: Da wir so hilflos zur Welt kommen, fühlt sich erst mal alles ungewiss an. Doch je liebevoller und verlässlicher sich unsere Eltern um uns kümmern, desto tieferes „Ur-Vertrauen“ können wir entwickeln. Es entsteht eine sichere Bindung – die beste Voraussetzung für mehr Ungewissheitstoleranz. Doch bei Menschen, die eher in unberechenbaren, unsicheren, übervorsichtigen oder autoritären El- ➔



Wie gehe ich mit Ungewissheit um?

Nicht zu wissen, was die nahe oder ferne Zukunft bringt, kann **Heraus- oder Überforderung** sein. Unser Test verrät Ihnen, wohin Sie tendieren

Kreuzen Sie bei jeder Aussage jeweils nur den Zustimmungswert an, hinter dem Sie voll und ganz stehen können. Dahinter finden Sie jeweils einen Punktwert (0, 1, 2 oder 3). Zählen Sie am Ende Ihre Punkte zusammen. Je höher Ihr Ergebnis ausfällt, desto deutlicher macht sich eine geringe Ungewissheitstoleranz bei Ihnen im Alltag bemerkbar. Woran Sie das erkennen können, erfahren Sie in der Auswertung. Die sechs Übungen auf Seite 93 können Ihnen dabei helfen, Ungewissheit in Zukunft gelassener auszuhalten.

Ungewisse Situationen fallen mir im Alltag schneller auf als anderen.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

Andere sagen mir oft, dass ich mir nicht so viele Sorgen machen soll.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

Ich brauche unbedingt Gewissheit. Manchmal will ich sie regelrecht erzwingen.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

In einem neuen Buch lese ich das letzte Kapitel meistens zuerst.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

Dass auch vieles gut ausgeht, kommt mir selten in den Sinn.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

Es ärgert mich, dass andere Ungewissheit besser aushalten als ich.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

Ich bin wie gelähmt, wenn ich nicht weiß, wie eine Sache ausgeht.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

Ich finde es unfair, wenn mir unklare Situationen zugemutet werden.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

Es hilft mir nicht, wenn ich mir sage, dass ein schlimmes Ende total unwahrscheinlich ist.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

In meinem Leben ist gerade vieles ungewiss.

- ☐ Trifft gar nicht zu 0
- ☐ Trifft eher nicht zu 1
- ☐ Trifft eher zu 2
- ☐ Trifft voll zu 3

AUSWERTUNG

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Ihr Ergebnis sollte zwischen 0 und 42 Punkten liegen

Gewissheit stellt für mich einen Wert an sich dar.

- ☐ Trifft gar nicht zu **0**
☐ Trifft eher nicht zu **1**
☐ Trifft eher zu **2**
☐ Trifft voll zu **3**

Wegen meiner Hilfslosigkeit komme ich mir oft wie eine Versagerin vor.

- ☐ Trifft gar nicht zu **0**
☐ Trifft eher nicht zu **1**
☐ Trifft eher zu **2**
☐ Trifft voll zu **3**

Menschen, die diese Ungewissheit aushalten, sollten mir mal helfen.

- ☐ Trifft gar nicht zu **0**
☐ Trifft eher nicht zu **1**
☐ Trifft eher zu **2**
☐ Trifft voll zu **3**

Ich komme erst seit einem bestimmten Ereignis so schlecht mit Ungewissheit zurecht.

- ☐ Trifft gar nicht zu **0**
☐ Trifft eher nicht zu **1**
☐ Trifft eher zu **2**
☐ Trifft voll zu **3**

0	x	=
1	x	=
2	x	=
3	x	=

Summe

0 bis 11 Punkte**SEHR GUT GERÜSTET**

Natürlich fragen auch Sie sich, wie es mit und nach Corona weitergehen soll. Ja, die vergangenen Wochen und Monate waren nicht leicht. Aber: Sie wussten und wissen sich stets zu helfen. Schließlich haben Sie schon so manche unsichere, ungewisse Situation in Ihrem Leben erfolgreich gemeistert. Genau diese Erfahrungen, die Sie damals gesammelt haben, können Sie jederzeit abrufen. Bei Bedarf bitten Sie andere um Rat und/oder versuchen, Wissenslücken zu schließen. Danach fällen Sie zügig eine Entscheidung, handeln und befassen sich nicht unnötig lange mit „Problemen“, die gar keine sind. Mit Ihrer Risikofreude motivieren Sie auch andere. Behalten Sie aber stets im Hinterkopf, dass nicht jede(r) so abenteuerlustig agieren kann wie Sie.

12 bis 21 Punkte**NICHT VOLLES RISIKO**

Hundertprozentige Sicherheit, das wissen Sie, wird es nie geben. Das gilt für die neuen Corona-Impfstoffe genauso wie für jedes andere Thema im Leben. Damit haben Sie sich insgesamt gut arrangiert. Aber als Draufgänger(in) würden Sie sich nicht bezeichnen. Sie wägen besonnen alle Pro- und Contra-Argumente ab, und erst dann setzen Sie Ihre Pläne um. Erscheint Ihnen aber ein

Risiko zu unkalkulierbar, brechen Sie ab. Solange Sie diese Scheu, die wir (fast) alle besitzen, nicht davon abhält, die Person zu werden, die Sie sein wollen, dürfen Sie Ihrem feinen Bauchgefühl weiter vertrauen. Sollte Ihre persönliche Entwicklung allerdings in einem Lebensbereich, z. B. im Beruf, schon länger ins Stocken geraten sein, lohnt es sich, genauer anzusehen, was Sie davon abhält, neue Wege zu gehen.

22 bis 31 Punkte**ZU OFT FEHLT DER MUT**

„Mach dir nicht immer so viele Sorgen.“ – Diesen Satz bekommen Sie oft zu hören. Aber sobald Sie nicht ganz genau wissen, was auf Sie zukommt und/oder andere von Ihnen erwarten, verlässt Sie der Mut. Immer seltener gelingt es Ihnen, Angst und Hilfslosigkeit abzuschütteln. Wenn doch, und wenn dann wider Erwarten alles gut geht, neigen Sie obendrein dazu, das Ganze als Zufall oder als Freundlichkeit von anderen abzutun. Es fällt Ihnen (sehr) schwer, eine Entscheidung zu treffen. Stattdessen erstellen Sie lange Pro- und Contra-Listen und schieben den Moment, wo Sie den Absprung wagen müssten, immer weiter auf. Feste Routinen und lieb gewonnene Rituale vermitteln Ihnen Sicherheit, halten Sie aber davon ab, Störendes zu ändern. Bieten Sie der Ungewissheit die Stirn! Bauen Sie regelmäßig Mini-Mutproben in Ihren Alltag ein (s. Seite 93). So holen Sie sich Ihre Handlungsfähigkeit zurück.

32 bis 42 Punkte**KAUM NOCH HOFFNUNG**

Sie mussten wahrscheinlich schon (sehr) lange vor der Pandemie immer wieder große Ungewissheit aushalten. Wurde z. B. bei einem Familienmitglied oder Ihnen selbst eine andere lebensbedrohliche Krankheit festgestellt? Haben Sie kürzlich Ihren Arbeitsplatz verloren, oder bekommen Sie in Ihrer Branche immer nur befristete Verträge? Hat sich Ihr(e) Partner(in) plötzlich von Ihnen getrennt? Solche Ereignisse schwächen die Ungewissheitstoleranz enorm. Dann fehlt oft nicht mehr viel, und wir verlieren das Vertrauen in die Zukunft komplett. Verständlich, dass Sie aufgehört haben, große Pläne zu schmieden oder sich neue Ziele zu setzen. Sie fühlen sich total macht- und hilflos. Dass viele Ungewissheit besser aushalten und Ihnen immer noch weitere unsichere Situationen zugemutet werden, finden Sie unfair. Die Übungen auf Seite 93 können da nur ein Einstieg sein. Bitten Sie Menschen, die Ihnen nahestehen, aber auch staatliche, karitative Einrichtungen um Hilfe. Im geschützten Rahmen einer Beratung können Sie Ihre Ungewissheitstoleranz peu à peu wieder aufbauen.

ternhäusern aufwachsen, kann diese Basis (zu) früh erste Risse bekommen.

Werden sie breiter? Oder lassen sich die Risse kitten? Das hängt in hohem Maße davon ab, was für Menschen wir später kennen- und lieben lernen, und unter welchen Bedingungen dies geschieht. Weg- und Lebensgefährten, die uns ermutigen, unterstützen, denen wir vertrauen, stärken unsere Ungewissheitstoleranz. Zeitgenossen, die uns ausnutzen, hintergehen, verletzen, lassen sie wieder oder weiter bröckeln. Umso mehr, je häufiger wir den Eindruck gewinnen, schwierigen Zeiten und/oder prekären Verhältnissen hilf- und machtlos ausgeliefert zu sein. Dass all unser Bemühen keinen Unterschied (mehr) macht.

Schon vor der Pandemie hatte die Ungewissheit zugenommen

Nils Spitzer denkt in diesem Zusammenhang nicht nur an unzählige befristete Arbeitsverträge, an zu niedrige Gehälter oder ständig steigende Mieten. „Wir leben heute in einer Risiko- und in einer Multioptionsgesellschaft“, so der Psychologe. „Der Abbau von Regulierungen und die Schwemme von Möglichkeiten, zwischen denen wir wählen müssen, haben in den letzten 30 Jahren für eine Zunahme von Ungewissheit und Unsicherheit gesorgt.“

Einige kommen damit gut zurecht. Für sie kann es gar nicht riskant genug sein. *Sensation Seeking* (etwa: „intensive Eindrücke sammeln“) wird diese Eigenart genannt, die keineswegs nur bei Männern auftritt. Doch seit uns das Virus in Atem hält, entwickeln sich viele, das belegen z. B. Umfragen der großen gesetzlichen Krankenkassen, in die entgegengesetzte Richtung – dorthin, wo Ungewissheitstoleranz in Ungewissheitsintoleranz umschlägt. „Viele Menschen waren ja bereits vor Corona stark belastet“, gibt Nils Spitzer zu bedenken. „Sie hatten vielleicht mit einer anderen schweren Krankheit zu kämpfen, eine Trennung

oder Scheidung hinter sich, berufliche Probleme. Ihre Ungewissheitstoleranz war eh fast aufgebraucht. Und dann kam die Pandemie noch obendrauf.“

Schritt für Schritt gewinnen wir Handlungsfähigkeit zurück

Wo stehen Sie? Wie gut halten Sie Ungewissheit aus? Das verrät Ihnen der **vital**-Test auf den Seiten 88 und 89. Zusätzlich hilft es, sich auch im Alltag bewusst(er) über die Schulter zu schauen: In welchen Lebensbereichen belastet es Sie mehr oder weniger, wenn Sie nicht wissen, was kommt oder von Ihnen erwartet wird? Beunruhigen Sie vor allem die äußeren Umstände, oder machen Sie sich daneben zunehmend Sorgen um sich selbst, z. B. um Ihre körperliche Gesundheit, Ihr Gedächtnis oder Ihre Psyche? Wirkt das Leben immer häufiger wie ein undurchdringliches Labyrinth auf Sie?

„Eine Ungewissheitsintoleranz wirkt wie eine Art Brille, die unseren Blick verzerrt“, warnt Nils Spitzer vor derartigen Trugbildern, denn: Sie verstärken unser Gefühl, der Zukunft hilflos ausgeliefert zu sein, noch zusätzlich – mit der Folge, dass wir Ungewissheit noch schlechter aushalten. Eine Abwärtsspirale kommt in Gang. Es fällt uns z. B. immer schwerer, Entscheidungen zu treffen. Unzählige Male sichern wir uns ab, schieben auf, meiden bestimmte Situationen, obwohl wir ahnen, dass dadurch nichts besser wird. Nils Spitzer: „Laugt mich dieses Verhalten zunehmend aus, mache ich mir ständig Sorgen, igele ich mich immer

„Ungewissheitsintoleranz wirkt wie eine Brille, die unseren **Blick verzerrt**“



mehr ein, habe ich keine Zukunftspläne, aber gleichzeitig das Gefühl, mich so um das eigene Leben zu bringen, dann sollte ich unbedingt gegensteuern.“

Für **vital** hat Nils Spitzer sechs Übungen zusammengestellt, die dabei helfen, Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen (siehe Seite 93). Dabei kommt es auf drei Dinge besonders an. Erstens: Je hilfloser, ausgelieferter wir uns fühlen, wenn wir Ungewissheit erleben, desto wahrscheinlicher wird es, dass wir uns dafür selbst verurteilen. Wir empfinden uns als Feigling, als Versagerin, und diese extreme Selbstkritik befeuert unsere Hilflosigkeit

noch. Stopp! Überlegen Sie: Wie würden Sie z. B. mit Ihrer besten Freundin umgehen, wenn sie so ängstlich und verzagt wäre? Würden Sie sie nicht trösten? Ihr Mut machen? Ihr sagen, dass es jedem mal so geht? Eben. Schenken Sie auch sich selbst Fürsorge und Mitgefühl.

Zweitens: Halten Sie im Alltag regelmäßig inne. Prüfen Sie, welche „Brille“ Sie gerade tragen. Ist es wieder die ungewissheitsintolerante, mit der Sie überall Gefahren sehen? Versuchen Sie, Abstand zu gewinnen, indem Sie z. B. halblaut →



zu sich selbst sagen: „Aha, da ist sie wieder, meine Katastrophen-Brille.“ Nun können Sie überlegen: Ist die Lage wirklich so aussichtslos? Kann ich wirklich nichts tun? Fragen Sie eine Freundin, für wie wahrscheinlich sie es hält, dass der schlimmste Fall eintritt. „So bauen wir Distanz auf und deautomatisieren die Ungewissheitsbrille“, sagt Nils Spitzer.

Drittens: Sammeln Sie neue Erfahrungen. Suchen Sie sich bewusst Situationen aus, die mit Ungewissheit verbunden sind. Bestellen Sie z. B. bei einem Lieferdienst oder Außerhausverkauf ein Gericht, das Sie noch nie gegessen haben. Flanieren Sie: Erkunden Sie Ihren Wohnort (am besten ohne Smartphone), indem

Sie an jeder Kreuzung in die Straße mit dem Namen abbiegen, dessen Anfangsbuchstabe früher im Abc steht. Oder fahren Sie, wenn uneingeschränkt möglich, übers Wochenende ans Meer oder in die Berge, ohne vorher ein Quartier zu buchen. „Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam“, rät Nils Spitzer. „Wichtig ist die Erfahrung, dass wir immer etwas tun können.“ Er lacht. „Den Tintenfisch-Salat kann zur Not ja jemand anders für Sie aufessen.“

Keine Frage, Ungewissheit bleibt eine Zumutung. Aber: Sie zeigt uns eben auch, was alles in uns steckt.



Schritt für Schritt ins Ungewisse

Ja, es fühlt sich unangenehm an, nicht genau zu wissen, was kommt oder von uns erwartet wird. Intuitiv schrecken wir zurück. **Sechs Übungen** helfen dabei, mutig weiterzugehen

Schöne Ungewissheit

Überlegen Sie, wann Sie es gut aushalten, wenn Sie nicht genau wissen, wie die Sache ausgeht. Wie verhält es sich z. B., wenn Sie Ihren Urlaub planen, Freundinnen Ihnen eine Überraschung ankündigen oder Ihr Partner mit Ihnen spontan einen Ausflug „ins Blaue“ machen will? Welche schönen Ungewissheiten fallen Ihnen noch ein? Erstellen Sie eine Liste. Malen Sie sich möglichst konkret aus, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn Sie ungewissheitstoleranter wären? Woran würden Sie das erkennen? Schreiben Sie Ihre Antworten auf.

Innere Ungewissheit

Setzen oder legen Sie sich an einen Ort, wo Sie 10–15 Min. ungestört sind. Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Fluss Ihrer inneren Regungen, auf Ihre Gedanken und Gefühle. Versuchen Sie nicht, sie aktiv zu kontrollieren, bewerten Sie sie nicht. Alles darf sein. Verfolgen Sie das Auf und Ab von Bildern, Empfindungen, Erinnerungen oder Absichten in Ihrem Geist. Sie alle kommen überraschend, sind also – ungewiss. Wirken sie deshalb bedrohlich auf Sie? Nein, eine achtsame Haltung hilft, all das, was sich in Ihnen regt, mit Gelassenheit und Neugier zu betrachten. Kehren Sie am Ende langsam ins Hier und Jetzt zurück.

Sortierte Verhältnisse

Legen Sie ein Blatt Papier, am besten im A3-Format, quer vor sich auf den Tisch. Zeichnen Sie im oberen Drittel eine waagerechte Linie von links nach rechts. Schreiben Sie ans linke Ende: „Gewissheit extrem wichtig“ und ans rechte Ende: „Gewissheit nicht so wichtig“. Überlegen Sie nun, wo genau Sie welche Aspekte Ihres Alltags zwischen diesen beiden Polen eintragen würden. Wann ist es Ihrer Meinung nach entscheidend, ganz sicher zu sein? Wann finden Sie es okay oder vielleicht sogar ganz spannend (s. „Schöne Ungewissheit“), nicht ganz sicher zu sein? Sie können diese Übung auch in eine Umfrage verwandeln: Bitten Sie z. B. Ihren Partner oder eine gute Freundin, das Blatt auszufüllen. Sprechen Sie anschließend darüber.

Stopp-Taste drücken

Bei Menschen mit geringer Ungewissheitstoleranz kommt es häufig vor, dass Ihre Gedanken um Fragen und Situationen kreisen, die in ihrem Leben aktuell gar keine Rolle spielen, also um rein hypothetische Probleme, wie z. B.: „Sollte ich nächstes Jahr in den Urlaub fliegen, wird das Flugzeug dann überbucht sein?“ Stopp! Es lohnt sich überhaupt nicht, jetzt darüber nachzudenken. Unterbrechen Sie solche Gedanken im Alltag sofort und immer wieder.

Chancen einordnen

Überlegen Sie, am besten schriftlich, wie „Ihre“ ungewisse Situation ausgehen könnte. Welche Möglichkeiten fallen Ihnen ein? Versuchen Sie nun, diesen Ausgängen unterschiedliche Wahrscheinlichkeiten zuzuordnen. Ändert sich dadurch Ihr Sicherheitsgefühl? Woran könnte das liegen? Fällt es Ihnen nun leichter, eine Wahl zu treffen oder zu handeln? Zusätzlich können Sie auch Freunde, Verwandte oder Kollegen bitten, Prognosen abzugeben. Tauschen Sie sich darüber aus. Was verändert sich dadurch bei Ihnen?

Dialog mit der Angst

Stellen Sie zwei Stühle so auf, dass die Sitzflächen zueinanderzeigen. Schlüpfen Sie nun zuerst in die Rolle Ihrer inneren Angstmacherin. Sprechen Sie laut aus, wovor sie sich fürchtet. Versuchen Sie auch, Ihre Stimmlage entsprechend anzupassen. Nun wechseln Sie den Stuhl. Betrachten Sie das Gesagte in Ruhe von außen. Danach verwickeln Sie die Angstmacherin in eine Diskussion über das Für und Wider. Je länger Sie ihr Paroli bieten, desto stärker verinnerlichen Sie alternative Einstellungen.



Dipl.-Psych. Nils Spitzer hat für sein Buch „Schritte ins Ungewisse“ (Springer, 180 Seiten, 19,99 Euro) viele weitere Übungen zusammengetragen



Kreative Liebe

Für ihren gemeinsamen Alltag müssen Paare oft **unkonventionelle Lösungen** finden. Ihre Vertrautheit hilft ihnen dabei

Sie träumt von einer Vintage-Tapete, er liebäugelt dagegen mit Buntsteinputz. Wie soll da eine gemeinsame Wohnzimmergestaltung entstehen und kein Streit?

Nun, vielleicht wird es am Ende weder die Tapete, noch der Putz. Aber die Chancen, dass jenes Paar gemeinsam einen einfallsreichen Kompromiss aushandelt, stehen ziemlich gut. Dieses zuversichtliche Fazit ziehen chinesische Psychologen der Shaanxi-Normal-Universität.

Beispiele und Studien, die zeigten, dass Einzelpersonen erfinderisch(er) werden, wenn sie an ihre Liebespartner denken, gebe es viele, erklären die Forscher. Doch für ihre Untersuchung sollten Liebespaare zum ersten

Mal zusammen möglichst viele kreative Lösungen für ganz unterschiedliche Probleme finden. Danach wurden ihre Einfälle mit den Ideen verglichen, die von Zweierteams stammten, die sich vorher nicht kannten. Klares Ergebnis: Die Liebespaare waren deutlich fantasievoller.

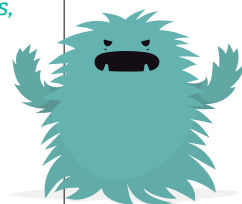
Zusätzlich wurde mit einer speziellen Technik, kurz fNIRS, erfasst, wie ähnlich die Hirnströme der Paare bei der Ideen-suche waren. „Ein altes chinesisches Sprichwort beschreibt die besondere Verbindung zwischen Liebenden“, heißt es am Ende der Studie. „Genau die konnte die fNIRS eindeutig nachweisen.“ So viel Romantik hätten wir der Wissenschaft gar nicht zugetraut.



FREIZEIT-HORROR

Wo Angst zum Vergnügen wird

Diesen „sweet spot“ (etwa: optimaler Bereich) wiesen furchtlose Psychologen aus Dänemark jetzt nach. Sie zeichneten den Herzschlag bei Besuchern eines Horror-Labyrinths auf und baten sie, jeweils auf einer Skala von null bis neun anzugeben, wie viel Angst und Vergnügen sie erlebt hatten. Das Grusel-Resultat: Am besten amüsieren wir uns, wenn die Angst nicht über und nicht unter sechs liegt. Huahaha...!



GUT ZU WISSEN

1 Schönes Essen

Je ordentlicher und ebenmäßiger eine Speise angerichtet wird, desto gesünder beurteilen wir sie, so eine US-Studie. Wir sind sogar bereit, mehr dafür zu bezahlen. Aber bitte beim Einkaufen daran denken: Eine krumme Paprika tut uns genauso gut!

2 Kleine Musiker

Ob Lieder, beim Einschlafen helfen, trösten oder zum Tanzen anregen sollen, erkennen sogar 2 bis 14 Monate alte Babys, so eine US-Studie. Dabei hatten die Kinder die Melodien aus unterschiedlichen Kulturen nie zuvor gehört.

3 Grüne Seele Ausflüge in die Natur blieben in der Corona-Zeit nicht nur erlaubt, sie milderten obendrein die seelischen Folgen, zeigt eine Studie mit 3000 Freiwilligen aus Japan. Je öfter sie sich die in der Pandemie im Grünen aufhielten, desto zufriedener und zuversichtlicher fühlten sie sich.

Mein Leben
lang zufrieden

Entspannung

BEAUTY

GESUND LEBEN

REISE

PFLEGE-NEWS

DOLCE VITAL



RUNDUM STRAHLEN lassen uns Kosmetikprodukte, die in puncto Nachhaltigkeit ebenfalls überzeugen. Ein gutes Gefühl, das den Teint gleich noch mehr leuchten lässt. Was die neuen **EU-Pläne zum Kunststoffrecycling** ändern sollen und wie wir Reste von Nagellack oder Haarspray richtig entsorgen, lesen Sie **ab S. 96**



KÄSEKUCHEN-TARTE

Auch toll: der Klassiker mal mit Minzpesto

SEITE **106**



POESIE IN WEISS

Acht herrliche Ziele für Wellness im Winter

SEITE **110**



FÜNF FRAGEN ZUM HAPPY END

Andrea Kiewel träumt vom Kofferpacken

SEITE **122**

Prima fürs Klima

Viele Hersteller bemühen sich bereits so gut es geht, ihre **Beautyprodukte nachhaltig** zu **umhüllen**. Nun will die EU zudem den Kreislauf recycelter Kunststoffe optimieren. Was das für Kosmetikverpackungen und unser Konsum- und Abfallverhalten bedeutet

REDAKTION: MELANIE SELITSANOS

NI

Nachfüllbare Tiegel, aus Holz gefertigte Deckel, in Papier eingeschlagene Haar-seife – die Kosmetikbranche verpackt ihre Produkte zunehmend nachhaltig. Dennoch landen Kunststoffe, die nach wie vor den größten Anteil vieler Tuben und Tiegel ausmachen, häufig weiterhin in Verbrennungsanlagen. Das liegt nur zum Teil daran, dass wir mitunter die beträchtliche Mühe scheuen, unseren Müll korrekt zu trennen, teils auch aus Unwissenheit. Vor allem aber fällt das Design insgesamt oft noch nicht recyclinggerecht aus: Besser für den Wertstoffkreislauf wäre es beispielsweise, würde es nicht so viele unterschiedliche Plastiksorten geben – aber das bedeutet teilweise große Umstellungen für Unternehmen, deren Verpackungen schließlich auch den individuellen Produkthanforderungen und Sicherheitskriterien genügen müssen. Obendrein besteht derzeit eine immer noch zu geringe Nachfrage nach sogenanntem Recyclat – also →

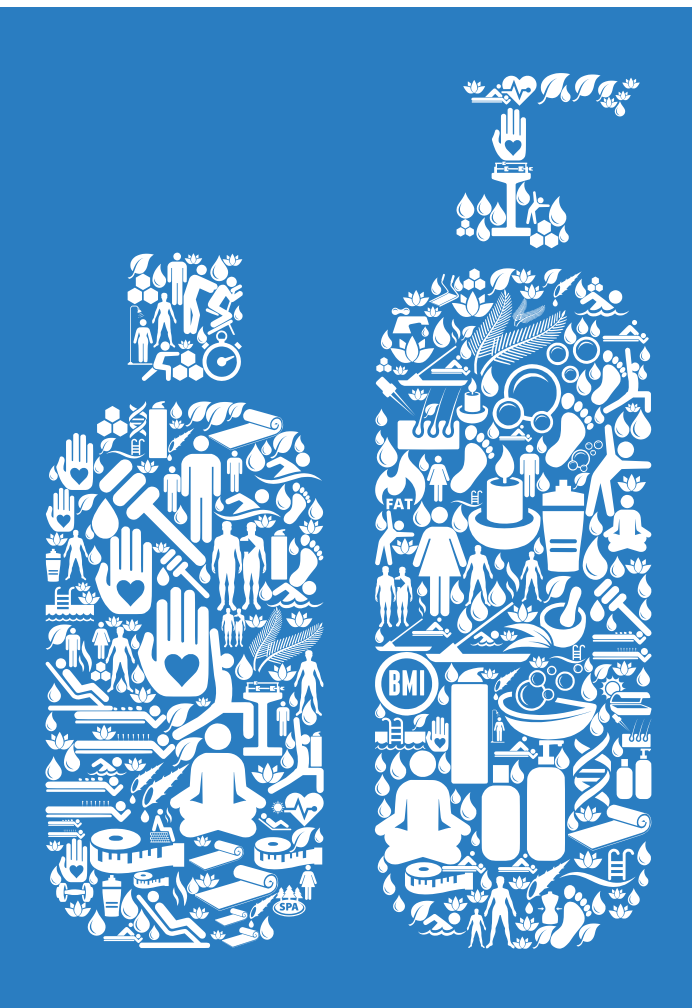
FOTO: CECILE LAVABRE / GETTY IMAGES



künftig auch hochwertige Recyclate in ausreichender Menge geben“, so Dederer.

Von der Theorie zur Praxis: **Das tun die Recyclingbetriebe**

In den letzten drei Jahren haben sich Entsorgungsunternehmen bereits auf höhere Recyclingquoten eingestellt. Während die Sortieranlagen früher z. B. nur wenige Plastiksarten unterscheiden konnten, erkennt mittlerweile vielerorts die sogenannte Nahinfrarotspektrometrie das spezifische Lichtspektrum der meisten Kunststoffe, sodass Luftdüsen einen Gegenstand vom Laufband pusten und so vom restlichen Abfall trennen →



Schönheit für die Umwelt

Wohin gehören benutzte Nagellackfläschchen und Haarspraydosen? Ein Überblick über unsere richtige **Abfall-Politik im Badezimmer**

LIDSCHATTENPALETTE

Eventuelle Lidschattenreste kommen in den Haushaltsmüll. Danach Etikett, Kunststoffhülle und Metallpfännchen voneinander trennen – und alles in den Gelben Sack bzw. in die Gelbe Tonne geben.

LIPPENSTIFTHÜLSE Deckel und restentleerte – also bestmöglich entleerte – Hülse gehören in den Gelben Sack bzw. in die Gelbe Tonne.

CREMETIEGEL Sollte er noch größere Restmengen enthalten, diese mit einem Tuch herausholen und im Haushaltsmüll entsorgen – andernfalls kann das erhöhte Gewicht dazu führen, dass die Verpackung sich nicht mithilfe eines Luftstroms aussortieren lässt. Anschließend das abgezogene Etikett, Deckel und Tiegel in den Gelben Sack werfen.

NAGELLACK Restentleerte Fläschchen können in den Altglascontainer. Gefällt die Farbe dagegen nicht mehr oder ist der Lack schon zähflüssig, gilt er aufgrund seiner chemischen Inhaltsstoffe als Sondermüll, den der nächstgelegene Recyclinghof annimmt.

NAGELLACKENTFERNER Eine vollkommen leere Plastikflasche kann in den Gelben Sack bzw. in die Gelbe Tonne. Andernfalls handelt es sich auch hier um Sondermüll, der zur Recyclingstation gehört.

HAARSPRAY Die komplett entleerte Dose kommt in den Gelben Sack bzw. in die Gelbe Tonne – enthält sie noch einen Rest, zählt sie zum Sondermüll.

VLIESMASKEN Sowohl aus pflanzlichen als auch synthetischen Fasern gefertigte Tücher in den Haushaltsmüll werfen, da sie sich aufgrund der enthaltenen Wirkstoffe nicht mehr einwandfrei wiederverwerten lassen.

KOMPOSTIERBARER BOKUNSTSTOFF Der Begriff klingt „grüner“, als er ist. Diese Stoffe bitte nicht im Biomüll entsorgen, da sie sich in industriellen Kompostieranlagen nicht ausreichend zersetzen und die Betreiber ihn mit hohem Aufwand aussortieren müssen. Stattdessen gehören Verpackungen aus diesem Material in den Gelben Sack bzw. die Gelbe Tonne. Von dort aus landen sie jedoch nicht im Recyclingprozess, sondern leider in der Verbrennungsanlage.

HANDZAHNBÜRSTEN Sie zählen zum Restmüll oder kommen – wenn vorhanden – in die Wertstofftonne.

EINWEGRASIERER Sie gehören ebenfalls in den Restmüll oder – wenn vorhanden – in die Wertstofftonne.

können. Auch Folientüten, in denen zum Beispiel hautpflegende Tuchmasken stecken, lassen sich inzwischen trotz ihrer nicht formstabilen Verpackung genauer „aussteuern“, so der Fachbegriff. Und schließlich konnten Ingenieure bei der Größentrennung eine entscheidende Verbesserung erzielen: Sind früher sämtliche Verpackungen unter fünf Zentimetern, wie etwa ein Augencremetiegel oder kleine Kosmetikproben, schlicht durchgefallen und in einer Verbrennungsanlage gelandet, liegt die Grenze heute immerhin bei nur noch zwei Zentimetern.

Ein Ausblick: **Das passiert in den nächsten fünf Jahren**

Um aus den im Gelben Sack bunt gemischten Abfällen mehr sortenreines Recyclat herstellen zu können, arbeiten Anlagenbetreiber an weiteren Projekten: So sollen etwa Roboter Menschen unterstützen, die jetzt zur Qualitätskontrolle vor den mit etwa einem Meter pro Sekunde an ihnen vorbeiziehenden Laufbändern stehen. Vor allem optisch gleich →



Richtig oder falsch?

Wo liegen die Grenzen der Sortieranlagen – und wie entsorgen wir einen Gegenstand richtig? Antworten auf die häufigsten **Recycling-Fragen**

Stimmt es, dass nur eine grüne Flasche im Weißglas-container genügt, um die ganze Ladung unbrauchbar zu machen?

Weißglas ist gegenüber Verunreinigung sehr empfindlich – und ein Grünstich lässt die Qualität sofort sinken. Ein ebenso großes Problem stellt Steingut oder Porzellan dar: Glas schmilzt bei höheren Temperaturen, Geschirr aber übersteht diese und verunreinigt dann das geschmolzene Glas. Generell gilt auch: Alles, was weder Weiß, Braun oder Grün zuzuordnen ist, wie etwa blaues Glas, kommen zum Grünglas.

Trifft es zu, dass Sortieranlagen schwarze Verpackungen noch nicht erkennen?

Tatsächlich erfassen die Geräte schwarze Kunststoffe in der Regel noch nicht. Darüber hinaus existiert nahezu kein Abnahmemarkt für schwarzes Recyclat – daher sollten wir versuchen, möglichst nach Alternativen zu schwarzen Tiegeln und Tuben zu suchen.

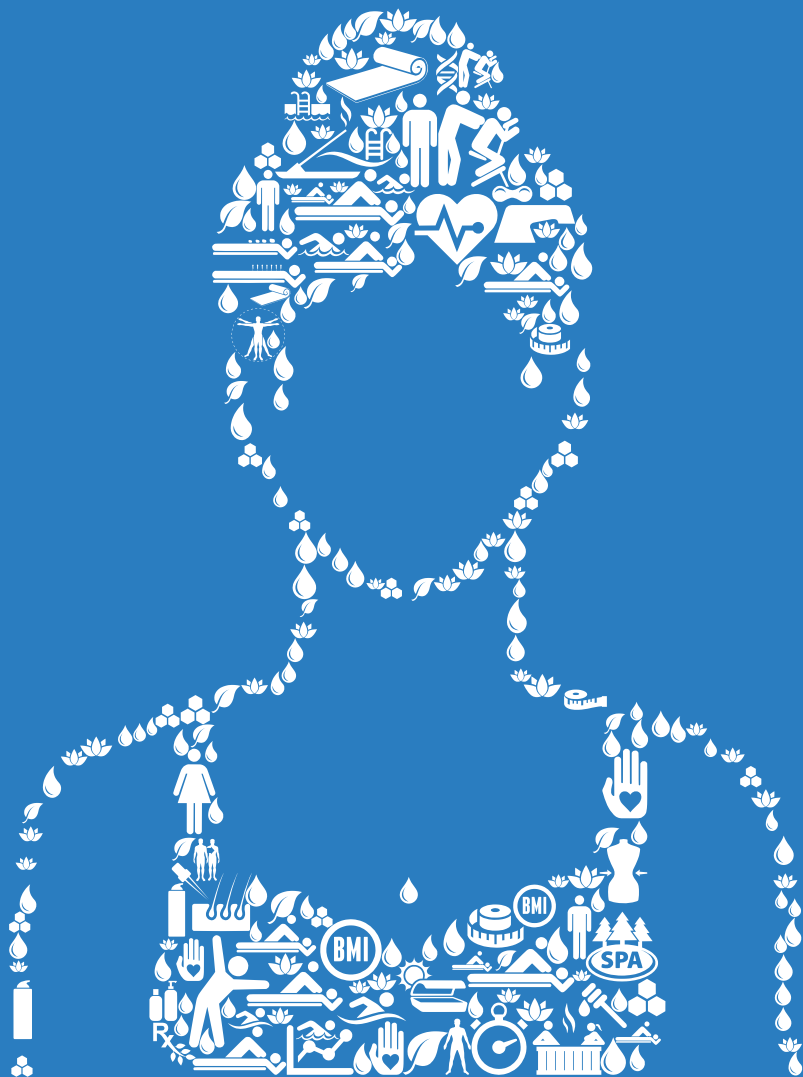
Entspricht es der Wahrheit, dass die Sortieranlage z. B. bei Shampoos entweder die Flasche selbst oder das angeklebte Etikett scannt – und der jeweils andere Wertstoff für das Recycling verloren ist?

Bestehen Flasche und Etikett aus demselben Material, funktioniert die Erkennung einwandfrei – unterscheiden sich die Kunststoffe, kommt es auf die Größe an: Bei kleinen Etiketten, die nicht mehr als die Hälfte der Verpackung ausmachen, erfasst die Anlage beides. Ist das Etikett jedoch größer als 50 Prozent der gesamten Flaschenoberfläche, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass sie einen Wertstoff nicht richtig erkennt.

Müssen wir Verpackungen wirklich immer in alle Einzelteile zerlegen?

Wenn möglich, ja – auch wenn es z. B. darum geht, ein durchsichtiges Etikett vom Cremetiegel abzuziehen, da beide aus unterschiedlichen Kunststoffen bestehen könnten. Zudem sollten wir keine leeren Verpackungen ineinander stecken, weil die Sortieranlage sie nicht voneinander trennen kann.





aussehende Materialien lassen sich mithilfe künstlicher Intelligenz schneller und zuverlässiger unterscheiden.

Zudem tüfteln Forscher derzeit an fluoreszierenden Markern, die die Produzenten im Vorweg z. B. in Etikettendruckfarben oder Kunststoff einarbeiten, sowie an digitalen Wasserzeichen, etwa als Relief im Kunststoff – anhand beider Techniken können Sensoren auf Anrieb erkennen, um welchen Kunststoff es sich genau handelt und welches Produkt sich darin befand: „Auf diese Weise ließe sich die Sortenreinheit vielleicht sogar auf nahezu 100 Prozent erhöhen“, so Waldemar Dederer. „So könnten wir auch Lebensmittel- von Nichtlebensmittelverpackungen trennen und diese wieder ausschließlich für neue Lebensmittel- oder Kosmetikverpackungen zur Verfügung stellen – ohne befürchten zu müssen, dass zuvor enthaltene Inhaltsstoffe wie z. B. von schädlichen Insektenschutzmitteln in die Produkte penetrieren.“ Es gibt also noch viel zu tun. Erscheint der Beitrag eines/einer jeden von uns auch klein, in der Masse zählt er sehr. Und mögen einzelne Veränderungen mitunter noch sehr lange dauern, wir befinden uns auf dem richtigen Weg.

Ohne oder aus recyceltem Plastik: Beautyhelfer, die unsere Umwelt schonen



RUHEPOL
Besänftigt die Kopfhaut mit Rosenwasser – und kommt in Altplastik daher.
„Scalp.Spa Wash“-Shampoo von Kevin Murphy, 250 ml ca. 31 Euro



MULTITALENT
Die plastikfrei verpackte Kakaobutter schmilzt bei Körperkontakt – für Gesicht und Körper.
„Kakaobutter fest“ von Lamazuna, 25 g ca. 10 Euro



SAUBERE SACHE
Lediglich recyceltes Papier umhüllt die nach Kräutern duftende Haarseife.
„Festes Pflege-Shampoo Bio-Hanf & Bio-Brennnessel“, Logona, 60 g ca. 8 Euro



MITDENKERIN
Kokosöl pflegt – und die gesamte Flasche besteht aus Recyclat.
„Fair Edition Sambia Rich Body Cream“, I+M Naturkosmetik, limitiert, 200 ml ca. 13 Euro



FÜR IHN
In der Verpackung steckt Recyclat aus PET-Flaschen.
„Men System Energy Boost Gesichtsscreme“ von Annemarie Börlind, 50 ml ca. 28 Euro



CHARITY CHECK

Um die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung in Afrika zu fördern, bezieht der Berliner Rohstoffvertrieb *africrops!* seine Pflanzenextrakte ausschließlich von afrikanischen Landwirten, die er zuvor berät und unterstützt – z. B. bei Fragen zu Qualitätssicherung, effektiven Produktionsmethoden oder Bio-Zertifizierung: So stammt etwa das pflegende Moringasamenpulver aus Tansania, Malawi, Uganda und Burkina Faso – und steckt im überarbeiteten „Lifting Serum“



der Kosmetikmarke Cobicos, die sich ebenfalls in dem Projekt engagiert. 5 ml ca. 21 Euro.

schöner & smarter

1 Ausdauer Das Seifenstück „Naturkraft Feste Dusche“ von CD reicht für etwa 75 Anwendungen und hält somit rund dreimal länger als übliche Flüssig-Duschgele. In den Sorten „Avocado“ oder „Wasserlilie“, 2 x 75 g ca. 2 Euro.

2 Fernost Die Kurkuma- und Ingwer-Extrakte regen in der „Kurkuma Maske“ von Schaebens die Mikrozirkulation an, spenden Feuchtigkeit und beugen Unreinheiten vor. 2 x 5 ml ca. 1 Euro.

3 Bergwelt Ideal, um raue Partien an Ellbogen oder Knien zu glätten: „Alpine Essence“-Peeling von Oriniq. Es entfernt trockene Hautschüppchen mit Bergsalz – und duftet nach Bachminze, Wacholder und Pfeffer. 250 g ca. 4 Euro.



Vorsicht, Blitzler!

Viele Kosmetikerinnen nutzen **IPL-Geräte** zur dauerhaften Haarentfernung – dafür gelten inzwischen neue Sicherheitsregeln

Ab sofort tritt die „Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen nichtionisierender Strahlung bei der Anwendung am Menschen (NiSV)“ des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit in Kraft: Gewerbliche Institute müssen die Nutzung professioneller IPL-Geräte anzeigen, das Personal bis Jahresende eine spezielle Aus- oder Weiterbildung belegen. Im Privatgebrauch bleibt alles beim Alten.



Beste Freunde

Lassen uns zur Ruhe kommen: Besänftigende **Kopfhautseren**, die Juckreiz und Spannungsgefühle lindern



BALANCE
Nährt, beruhigt die Kopfhaut – und stärkt das Haar.
„AgeLoc Nutriol Intensive Scalp & Hair Serum“ von Nu Skin, 75 ml ca. 62 Euro



WOHLTAT
Die ölfreie, milchsäurehaltige Textur ist ideal für Neurodermitiker.
„Mikrobiotische Hauttinktur“, Ibiotics med, 50 ml ca. 24 Euro



AUSZEIT
Kühlt und lindert Juckreiz sofort mit einer Formel aus Menthol, Aloe vera und Ectoin.
„Polaneth Liquid“ von Dermasence, 75 ml ca. 17 Euro



SANFTMUT
Ätherisches Ingweröl und Birkenextrakt wirken Irritationen entgegen.
„Ginger Scalp Serum“, The Body Shop, 50 ml ca. 16 Euro



„Im nächsten Jahr möchte ich mehr auf mich achten und mich gesünder ernähren.“ Wer kennt sie nicht – die guten Vorsätze zum Jahreswechsel? Um Ihnen das Erreichen Ihres Ziels garantiert zu erleichtern, haben wir ein paar Wegbegleiter für Sie zusammengestellt. Vegan? Vegetarisch? Zuckerfrei? Es gibt viele verschiedene Ernährungstrends, die aber alle dasselbe Ziel vereint: sich im eigenen Körper wohl und gesund zu fühlen.

Wie das gelingen kann, zeigen z. B. Prof. Dr. Marion Kiechle und Julie Gorkow in **Die geheime Kraft des Fettstoffwechsels**. Ihr Motto: Stoffwechsel gut, alles gut. Der Schlüssel dazu liegt in unserer Ernährung. In unserem Bestseller **Essen gegen Arthrose** haben die drei Experten Johann Lafer, Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht eine Mission: genussvoll schmerzfrei leben. Und Dr. Matthias Riedl plädiert für eine **Artgerechte Ernährung**, indem wir die Essgewohnheiten unserer Vorfahren wiederentdecken. Ihr guter Vorsatz für 2021 ist, weniger Fleisch zu essen oder auf eine pflanzenbasierte Ernährung umzusteigen? **Vegan rundum versorgt** von Lena Merz und unser Klassiker **Vegetarisch! Das Goldene von GU** sind mit leckeren und nährstoffreichen Rezepten die perfekten Küchenbegleiter. Und die Puristen beginnen das neue Jahr einfach mit 40 Tagen **Zuckerfrei** mit Hannah Frey. Klingt radikal, aber mit einer wachsenden Community im Rücken ist es einfacher, als man denkt.

Sind Sie dabei? Für was entscheiden Sie sich?



Gute Vorsätze-Challenge auf www.GU.de

BUCHTIPPS



978-3-8338-7811-4



978-3-8338-7425-3



978-3-8338-6833-7



978-3-8338-7735-3



978-3-8338-2201-8



978-3-8338-5934-2

GU

GRÄFE
UND
UNZER



Besser essen

Clean Eating ist in aller Munde. Doch was genau ist das eigentlich? Ganz einfach: So oft wie möglich sollten **un- oder nur sanft verarbeitete Lebensmittel** auf dem Teller landen. Diesmal ist **die Kartoffel** der Food-Star unserer Serie

REDAKTION: IMME BOHN

**Echtes
Schlankgemüse:**
100 g Kartoffeln
enthalten
68 Kalorien

Ballaststoffe
halten lange satt

Vitamin C
stärkt das
Immunsystem

B-Vitamine
gegen Stress

**Besonders
hochwertiges
Pflanzeneiweiß**
– perfekt für
Veganer und
Vegetarier

Kalium
reguliert den
Blutdruck

WIR STELLEN VOR

Wer seine Ernährung auf Clean Eating umstellt, kann sich aus einer großen Menge vitalstoffreicher Lebensmittel bedienen. Auch **die Kartoffel** hält viele wertvolle Inhaltsstoffe bereit

Kleine Warenkunde

Ursprünglich in den Anden beheimatet, besetzt die Kartoffel auf unseren Äckern heute einen festen Platz. Wir können unter den unterschiedlichen Kocheigenschaften mehlig-, fest- oder überwiegend festkochend wählen. **Optisches Highlight** und dazu intensiver im Geschmack: rote, schwarze oder lila Sorten, z. B. Rote Emmalie, Schwarzer Teufel oder Blauer Schwede.

Kaufen und lagern

Achten Sie auf feste Kartoffeln ohne grüne Stellen oder Keime. Sonst enthalten sie möglicherweise giftiges Solanin, das zu Übelkeit und Durchfall führen kann. Um sicher zu gehen, dass **keine Keimhemmungsmittel** eingesetzt wurden, bevorzugen Sie Bio-Kartoffeln. Lagern Sie sie kühl und dunkel.

Verwandlung

Eine **unkomplizierte und gesunde Möglichkeit** Kartoffeln zuzubereiten: im Ofen backen. Hierzu kleine Kartoffeln mit Schale waschen, halbieren, etwas Salz, Pfeffer Rosmarin und Raps- oder Olivenöl darübergeben und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen lassen.

Strenge Verordnung

Obwohl sie doch voller Nährstoffe steckt, fand die Kartoffel im 18. Jahrhundert bei uns keine begeisterten Abnehmer. Wegen der wiederkehrenden **Hungersnöte der armen Bevölkerung** befahl Friedrich der Große den Bauern per Gesetz den Anbau von Kartoffeln auf ihrem Ackerland.

Auf Leinwand

Der niederländische Maler Vincent van Gogh stellte die Kartoffel in einigen seiner Gemälde in den Mittelpunkt. Zu den bekanntesten zählt das Bild „**Die Kartoffeleesser**“. Es zeigt fünf Menschen, die nach einem langen Arbeitstag auf dem Kartoffelacker bei Kerzenschein gemeinsam Kartoffeln essen und Malzkaffee trinken.

Heilwirkung

Wer öfter Kartoffeln auf den Speiseplan setzt, nimmt Flavonoide und Anthocyane, **sekundäre Pflanzenstoffe**, auf. Sie sollen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem zu hohen Cholesterinwert schützen. Zusammen mit **Vitamin C** wirken sie gegen Entzündungen und beeinflussen den Blutzuckerspiegel positiv.

WENN VERARBEITET, DANN...

Meiden Sie Fertigprodukte, wann immer es geht. In **sanft verarbeiteter Form**, also ohne Zusatz-, Konservierungs- und Farbstoffe, können Sie dagegen ohne Bedenken zugreifen



NATURMEDIZIN
Hilft traditionell bei Sodbrennen. „Bio-Kartoffel-saft“ von Schoenenberger, 200 ml ca. 4,60 Euro



BLITZGERICHT
Aus ganzen vorgekochten Bio-Kartoffeln. „Nockerl“ von bio-verde, 400 g ca. 3 Euro

Kartoffel-Blumenkohl-Gratin

FÜR 4 PERSONEN **V G N**

- 1 kg Blumenkohl
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Greyère (am Stück)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Sahne
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butter
- Fett für die Form
- 2 EL gehackte Petersilie

1 Blumenkohl putzen, waschen, Röschen in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 Käse fein reiben. Brühe mit Sahne aufkochen und offen ca. 5 Min. einkochen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

3 Kohl, Kartoffeln, Knoblauch und 70 g Gruyère in eine gefettete Auflaufform schichten, würzen. Sahne-Mix darübergießen, mit Rest Käse bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen.

4 Gratin im Backofen (Mitte) ca. 45 Min. goldbraun backen. Mit Petersilie bestreuen.

Pro Person ca. 520 kcal, 20 g Eiweiß, 35 g Fett, 28 g Kohlenhydrate

⌚ ca. 1 Stunde



Kartoffel-Curry

FÜR 4 PERSONEN **V V G N L**

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL gelbe Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Zuckerschoten
- 200 g Brokkoli
- Salz
- ¼ Bund Koriander
- Salz

1 Kartoffeln schälen, längs vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten. Currypaste kurz mitdünsten. 150 ml Wasser und Kokosmilch zugießen. Kartoffeln zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Min. knapp weich garen.

2 Zuckerschoten putzen, waschen und je nach Größe schräg halbieren. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiel schälen und in Scheiben schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

3 Zuckerschoten und Brokkoli zum Curry geben und ca. 4 Min. mitgaren, würzen. Koriander darüberstreuen.

Pro Person ca. 560 kcal, 11 g Eiweiß, 29 g Fett, 60 g Kohlenhydrate

⌚ ca. 40 Minuten

Käsekuchen - Tarte mit Minzpesto

Rezepte für Käsekuchen finden wir viele. Dieser schmeckt durch ein **aromatisches Pesto** aus Minze, Mandeln, Limette und Ahornsirup unvergleichlich

Das Rezept

FÜR 12 STÜCKE

- 200 g Weizenmehl (Type 405)
- Mark von ½ Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 150 g kalte Butter
- 1 Bio-Eigelb (Gr. M)
- 175 g Zucker
- 3 Bio-Limetten
- 500 g Frischkäse
- 3 Bio-Eier (Gr. M)
- 1 EL Speisestärke
- evtl. 100 ml Rum
- 2 Bund Minze
- 40 g blanchierte Mandeln
- 1 EL Ahornsirup
- Butter für die Form
- Mehl zum Ausrollen

1 Mehl, Vanille und Salz vermischen. Butter würfeln, Eigelb und 75 g Zucker hinzufügen. Zu einem glatten Teig verkneten, evtl. unter Zugabe von etwas kaltem Wasser. Abgedeckt ca. 25 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

2 Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Tarteform (28 cm Ø) fetten.

Teig ausrollen und in die Form legen. An Boden und Rand andrücken, Boden mit einer Gabel einstechen. Ca. 10 Min. vorbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Limetten waschen, trocken tupfen. Schale von 2 Limetten abreiben, Saft auspressen. Abrieb, Frischkäse, Eier, Stärke,

Rest Zucker und Rum glatt rühren, auf der Tarte verteilen. Ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

4 Minze abspülen, Blätter abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, mit 4-5 EL Limettensaft, Mandeln und Ahornsirup fein pürieren. Rest Limette in Scheiben schneiden. Tarte mit Pesto, Minzeblättchen und Limettenscheiben servieren.

Oder so

Für eine noch frischere Note das Pesto mit Zitronenmelisse statt Minze herstellen

Kühle Sache

Den Boden des Käsekuchens bildet ein knuspriger Mürbeteig. Mit kalter Butter zubereitet lässt er sich gut ausrollen, ohne zu kleben. Dabei zusätzlich noch etwas Mehl auf der Arbeitsfläche und der Kuchenrolle verteilen.



NUR MIT GEFÜHL WERDEN AUS MARKEN LOVEBRANDS.

#DARUMMARKENMEDIEN

Emotionen sind eine Kernkompetenz von Markenmedien. Weil unser Journalismus leidenschaftlich nah dran ist an Menschen. Vielleicht gelten wir deshalb im besonderen Maß als Wegbereiter der sogenannten Lovebrands. Denn nur mit Gefühl und Verständnis für journalistische und kommerzielle Inhalte werden Beziehungen zwischen Marken und Zielgruppen lebendig. Klassisch und digital. Darin sind sich Leserschaft und Werbekunden einig.

Mehr Informationen unter www.editorial.media

vital empfehlen und Wählen Sie ein Geschenk als



mixed dots



dots



glencheck red



paisley ruby

1. Reisenthel-Set Carrybag & Shopper M – Design zur Wahl

Zwei perfekte Alltagsbegleiter im Set: der Carrybag mit stabilem Alurahmen und weich ummanteltem Tragegriff (Maße: ca. 48 x 29 x 28 cm) und der Shopper M mit Reißverschluss (Maße: ca. 51 x 30,5 x 26 cm), beide aus hochwertigem, wasserabweisendem Polyestergewebe.



2. Dreibeinliege mit Sonnendach

Leicht und faltbar – perfekt für Garten und Strand. Stabile Aluminiumrohre und wetterbeständiges Kunststoffgewebe.



3. amazon.de Gutscheine im Wert von 30 €

Wählen Sie aus dem riesigen Sortiment des beliebten Onlinehändlers: Bücher, Technik, Musik, Mode u. v. a. m.

Es gelten Einschränkungen. Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf: amazon.de/gc-legal

- 🍃 Geschenk zur Wahl für den Werber!
- 🍃 Nach 12 Heften jederzeit kündbar!
- 🍃 Dauerhaft portofreie Lieferung!
- 🍃 1 Ausgabe GRATIS bei Bankeinzug!

Einfach online bestellen:
abo.klambt.de/vital

Oder gleich anrufen:

0541 - 80 009 247

Ihre vital gibt es auch als digitales Magazin unter vital.de/digital



vital
bequem im Abo



BestChoice

EINKAUFSGUTSCHEIN

30€

über 200 weitere Brands – mit mehr als 25.000 Filialen.

BestChoice ist ausschließlich für den stationären Handel vorgesehen und kann nicht als Zahlungsmittel eingesetzt werden. Der BestChoice ist nicht an den gesetzlichen Zahlungsmittelmarkt angeschlossen und kann nicht als gesetzlich vorgeschriebenes Zahlungsmittel eingesetzt werden. Der BestChoice ist eine freiwillige Initiative der Einzelhandelsunternehmen, die sich an dem BestChoice-Programm beteiligen.



codooz

© 2013

Einlösbar in mehreren Einkäufen bei über 500 Händlern in mehr als 30 Ländern. Karten-Gültigkeit: 3 Jahre.



Sie erhalten bequem einen Verrechnungsscheck, einzulösen für Ihren ganz persönlichen Wunsch.



Für die Pflege besonders empfindlicher Haut: Mit dem natürlichen Inhaltsstoff CBD der Hanfpflanze und ätherischen Ölen, vegan und frei von Konservierungsstoffen. Ergänzt durch das Hamamtuch aus 100 % handgewebter Baumwolle – ein ganz besonderes Wohlfühlpaket.

Unterschrift

entspannung : reise

Roesie in Weiß

Im Winter sammelt die Natur ihre Kräfte. Viele Dichter haben diese **innere Einkehr** beschrieben. Wir zeigen, wo sie Ihnen am besten gelingt

REDAKTION: STEPHAN HILLIG



Teehaus im Schnee

Der China-Turm im Hotel „Hochschober“ (s. S. 113) zieht schon von Weitem die Blicke auf sich

Kraft tanken

An einzigartigen Orten, geformt von Wind und Wetter, fällt uns das besonders leicht. Ihre Energie zieht uns sofort in ihren Bann. Für diese beiden **Naturschauplätze** gilt das besonders

DAS „HALDENSEE“, TIROL

Hoch im Tal

Umgeben von schneebedeckten Gipfeln, direkt am Haldensee im Tannheimer Tal, einem der schönsten Hochtäler Europas, wird das 2019 neu eröffnete Vier-Sterne-Hotel in Nesselwängle jeden Tag zum Logenplatz an der großen Bühne der Natur. Das warme Außenbecken scheint in den See überzugehen, der im Winter nur nach und nach zufriert. Was für ein Schauspiel!

ANGEBOT „Wellness am See im Winter“: 4-7 Nächte mit Frühstücks- und Mittagsbuffet, Abendessen (4 Gänge) Yoga, 1 Behandlung, Saunaabend, ab 579 Euro p. P.

KONTAKT haldensee-hotel.com, Tel. +43 567520727

*Abendrot umsäumt
des Gebirges Höh,
voller Frieden träumet,
der entschlafne See.*

MARTIN GREIF (1839-1911)



DIE „SEEZEITLODGE“, SAARLAND

Bei den Kelten

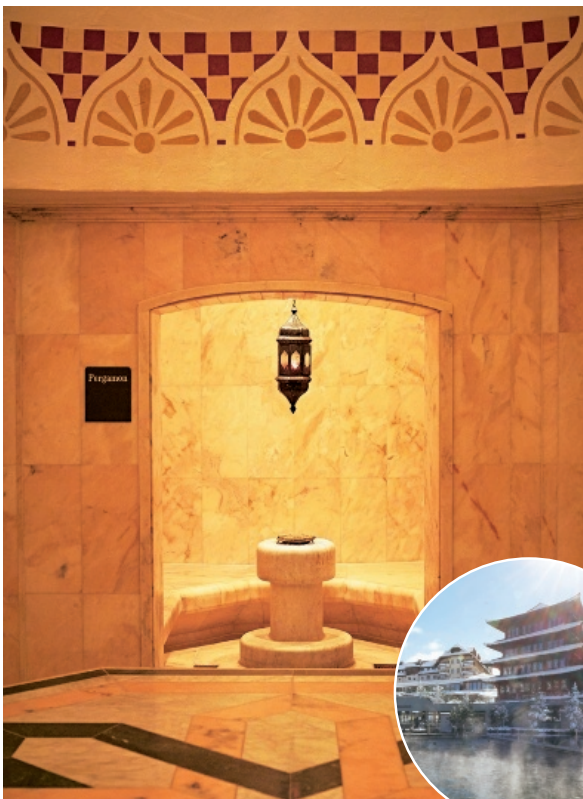
Bereits im vierten Jahrhundert vor Christus entstand hier ganz in der Nähe ein Oppidum (Siedlung). Die Architektur des Resorts folgt der Naturverbundenheit der Kelten und bemüht sich gleichzeitig, die uralte Kraft dieses Ortes direkt am Bostalsee nicht zu stören. Auch in viele Spa-Behandlungen fließt das keltische Wissen mit ein. An der Feuerstelle im Außensauna-Dorf klingt der Tag dann magisch aus.

ANGEBOT „Seezeit zu zweit“: 4 N., 4x Seezeit-Kulinarik, Spa-Behandlung „Keltenzeit“, Massage, Seezeit-Spa (2700 qm), ab 839 Euro p. P.

KONTAKT seezeitlodge-bostalsee.de, Tel. 06852/80980

Abstand gewinnen

Wechseln wir die **Perspektive**, verwandeln sich Sackgassen auf einmal in Auswege. Probieren Sie es aus: in den Bergen



DAS „HOCHSCHOBER“, KÄRNTEN

Alpines Asia-Flair

Auf der Turracher Höhe (1763 m) können Gäste entspannt auf Weltreise gehen. Der vierstöckige China-Turm am Südufer des Turracher Sees, mit ganzjährig geöffnetem Bad, zieht schon von Weitem die Blicke auf sich. In der obersten Etage: das Teehaus. Darunter: Yoga, fernöstliche Massagen und Ayurveda. Wer es eher nahöstlich mag, lässt sich im Hamam verwöhnen – neue Blickwinkel inklusive.

ANGEBOT „Winter & Wellness de luxe“: 5000 qm Spa, Aktivprogramm, „Hochschober“-Kulinarik, ab 193 Euro p.P./Nacht
KONTAKT hochschober.com, Tel. +43 42 75 82 13

Über den Bergen,
weit zu wandern,
sagen die Leute,
wohnt das Glück.
Ach, und ich ging im
Schwarme der andern,
kam mit verweinten
Augen zurück.
Über den Bergen,
weit, weit drüben,
sagen die Leute,
wohnt das Glück.

CARL HERMANN BUSSE
(1872–1918)

DAS „SILENA“, SÜDTIROL

Worte öffnen die Seele

Ein Satz kann alles verändern. Er lenkt das Denken in neue Bahnen, schenkt uns eine Idee. In diesem Haus warten 1000 Bücher in der Leselounge und der Tee-Bibliothek darauf, entdeckt zu werden. Und zwischendurch schweift der Blick über das Sonnenplateau von Vals ins Winter-Valler-Tal. Sie lauschen lieber? Dann genießen Sie einen „Wortaufguss“ in der Sauna oder ein Hörbuch im „Silena“-Spa.

ANGEBOT „Winter Kiss 4 = 3“: 4 Nächte, Silena Soulful Paket, ab 471 Euro p.P.
KONTAKT silena.com, Tel. +39 04 72 54 71 94



*Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe*

ERICH FRIED (1921–1988)

DIE „ALPIN CHALETs“, ALLGÄU

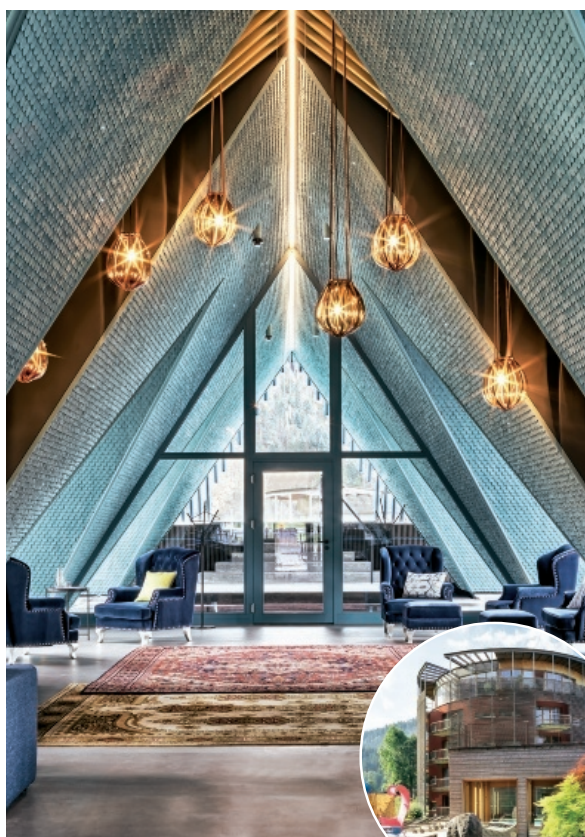
Ganz privat

13 Holzhäuschen schmiegen sich in die weiße Winterlandschaft von Oberjoch. Morgens wartet hier der liebevoll gedeckte Frühstückstisch auf Sie. Und dann? Vielleicht in die private Sauna, die Badewanne oder den gemütlichen Warmwasserzuber? Jetzt stehen mal kuscheln und Paar sein ganz oben auf der täglichen To-do-Liste.

ANGEBOT „Wohlfühlmomente“:
2 Nächte im Hüttenchalet, private Wellness-Oase, 3000 qm Alpin-Spa, Massage, ab 540 Euro p. P.
KONTAKT alpin-chalets.de,
Tel. 08324/933 3500

Zweisamkeit genießen

Der graue Alltag stellt jede Liebe auf die Probe. Doch mit einer **Extraportion Nähe** können Paare sie gemeinsam meistern



DAS „GAMS ZU ZWEIT“, VORARLBERG

Herzen öffnen

Wer hier eincheckt, fährt garantiert mit Schmetterlingen im Bauch wieder nach Hause. So liebevoll sind die 36 „Kuschelnester“ eingerichtet: Himmelbett, Kamin, Whirlpool mit Sternenhimmel – im Herzen von Bezau im Bregenzerwald gelingt es mühelos, den Alltag auszublenden. Wellness-Tipp für Paare: die Badezeremonie „Wolke 7 zu zweit“.

ANGEBOT „Traumtage Best Deal“: 4 Nächte, Frühstück, Abendessen, 3000 qm Paradies-Spa, ab 489 Euro p. P.
KONTAKT hotel-gams.at, Tel. +43 55 14 22 20

DAS „VIGILIUS“, SÜDTIROL Einfach sein

Wie ein uralter Baum liegt das „Vigilius Mountain Resort“ in 1500 Meter Höhe auf dem Vigilijoch bei Lana in Südtirol. Keine Straße, nur eine Seilbahn führt hinauf. Alles Unwichtige bleibt im Tal. Ganz bewusst wird in allen Suiten und Zimmern auf Fernsehgeräte verzichtet und um 23 Uhr das WLAN abgeschaltet. Umso intensiver berühren die Stille und die Natur, holen uns zurück ins Hier und Jetzt.

ANGEBOT „My little time out“: 2 Nächte, Frühstück, Vigilius Daily Cuisine, Behandlung „Entspannter Rücken“, ab 423 Euro p.P. KONTAKT vigilius.it, Tel. +39 0473 55 66 00



Zu sich kommen

Je mehr wir um die Ohren haben, je öfter uns das Smartphone ablenkt, desto fremdbestimmter fühlen wir uns. Hier können wir in Ruhe zu **unserem eigenen Rhythmus** zurückkehren

*Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.*

JOSEPH VON EICHENDORFF (1788–1857)



DAS „HUBERTUS“, ALLGÄU Gipfelglück

Während andernorts der Trubel beginnt, breitet sich in Balderschwang im Allgäu eine wunderbare Ruhe aus. Auf dem Kraftplatz, zwischen acht mannshohen Steinen auf dem Dach des „Hubertus unplugged“ (ab Mai „Hubertus Alpin Lodge & Spa“), ist sie fast mit den Händen greifbar. Auch im Spa-Bereich lädt ein Raum der Stille zum Verweilen ein. In alle Anwendungen fließt zusätzlich der Einfluss der Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde ein.

ANGEBOT „Holistic Nature“: 2 Nächte, 2 Massagen, 1 Detox-Peeling u. -Ritual, ab 456 Euro p.P. KONTAKT hotel-hubertus.de, Tel. 08328/92 00

Corona durchkreuzt unser aller Urlaubsplanungen. Als Monatszeitschrift kann vital nicht tagesaktuell auf Reisewarnungen, wiedergewonnene touristische Möglichkeiten oder erneute Lockdowns reagieren. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Auf die Winter-Plätze

...fertig, los: ganz **gemütlich im Wohnwagen** sitzen während der kalten Jahreszeit. Wer (auch) jetzt campt, liegt damit voll im Trend

1,5 Millionen „Winternächtigungen“ seien es zuletzt gewesen, vermeldet der Bundesverband der Campingwirtschaft nicht ohne Stolz. Von 100 Befragten hätten fast 66 Wintercamping bereits ausprobiert oder Interesse daran. Jeder Zehnte sei jeden Winter mit Reisemobil oder Wohnwagen unterwegs. Allerdings fehle jedem Fünften die richtige Ausrüstung. Die sollte, rät der Verband, so aussehen: Winterreifen, Schneeketten, Vorzelt, frostsichere Wassertanks und Schläuche, volle Batterien und zwei Propangasflaschen. Mehr Infos: bvcd.de



Drei für unterwegs

Diese **Handschuhe** schützen elegant vor Kälte – und helfen unserer Umwelt



KUSCHELFAKTOR
Bio-Baumwoll-Garn, ohne Chemie hergestellt und fair in Portugal verarbeitet.
„Econit Handschuh Taupe“, Bleed, ca. 33 Euro



KREISLÄUFE
Zu 95 Prozent aus recyceltem Cashmere und unterstützen soziale Projekte.
„Damenhandschuh Anita“, Rifò, 7 Farben, 29 Euro



KULTURGUT
Von den Anden in die Alpen: Seit 1989 kreieren die Amachis faire Bio-Alpaka-Mode.
„Fingerhandschuh Natura“, Apu Kuntur, 45 Euro

GRÜNER REISEN

Ein Fest für die Natur

feiert dieses Jahr der Nationalpark Donau-Auen. Vor 25 Jahren, 1996, wurde die größte Auenlandschaft Mitteleuropas unter Schutz gestellt. Das „grüne Band“ zwischen Wien und Bratislava bedeckt 96 Quadratkilometer. Die Donau fließt frei. Pegelschwankungen von bis zu sieben Metern gestalten die Auen ständig um. Zwei Jubeltage im „schlossORTH“ befinden sich bereits in Planung: 24. April und 26. September.



Noch mal Kind sein

1 Wurmberg Der zweithöchste Gipfel im Harz bietet eine rasante, 1,5 Kilometer lange und beschneite Rodelbahn. Sie startet am „Rodelhaus“, 150 Meter entfernt von der Mittelstation der Seilbahn (Leihrodel vorhanden). **Mehr Infos:** wurmberg-seilbahn.de

2 Oberwiesenthal Mit Deutschlands ältester Seilschwebebahn geht's hinauf auf das Fichtelbergplateau. Von dort schlängelt sich die 1,7 Kilometer lange Naturrodelbahn durch den Wald bis zur Naturbaude „Eschenhof“. **Mehr Infos:** fichtelberg-ski.de

3 Hochgrat Oberstaufens Hausberg im Allgäu beherbergt seit 2017 eine der längsten Rodelbahnen hierzulande. Sie führt von der Berg- zur Talstation, die Fahrt dauert, je nach Tempo, bis zu 15 Minuten. **Mehr Infos:** hochgrat.de

Corona durchkreuzt unser aller Urlaubsplanungen. Als Monatszeitschrift kann vital nicht tagesaktuell auf Reise warnungen, wiedergewonnene touristische Möglichkeiten oder erneute Lockdowns reagieren. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Ihre Meinung, Ihre Anregungen

Danke für Lob und Kritik. Unsere **Lieblingsleserbriefe** zu **vital** 01/2021 und 12/2020



DAS ALPHABET DER DÜFTE

vital 01/21

Ein informativer Artikel zu einem meiner absoluten Lieblingsthemen! Obwohl ich mich seit Jahren gut in der Welt der Düfte auskenne, konnte ich noch etwas dazulernen. Beim nächsten Mal vielleicht als kleines Heft zum Rausnehmen?

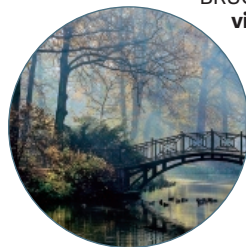
Melanie Dieckmann, per E-Mail

BRÜCKEN BAUEN

vital 01/21

Vielen Dank für die Übersicht der Brückentage. Kombiniert mit dem idyllischen Bild ließ mich die Meldung sofort von unseren hoffentlich nächsten Reisen träumen. Wobei wir ja im vergangenen Jahr alle gelernt haben, dass wir es uns auch zu Hause schön machen können.

Susanne Schuster, Essen



„MACHEN WIR ES UNS KUSCHELIG“

vital 01/21

Gynäkologin Dr. Sheila de Liz schreibt mir mit ihren Gedanken zu den Wechseljahren aus dem Herzen. So eine einfühlsame Frauenärztin hätte ich mir während dieser nicht immer einfachen Phase als Beraterin gewünscht.

Viola Weiß, Wien

HEUTE WIRD'S FESTLICH

vital 01/21

Alle Jahre wieder zerbreche ich mir den Kopf über das „perfekte“ Weihnachtsmenü. Ihre genialen Drei-Gänge-Menü-Rezepte mit und ohne Fleisch oder Fisch brachten diesmal die Lösung. Das köstliche vegetarische Festessen kam sowohl bei meinem Braten liebenden Mann als auch meinen vegetarischen Kindern super an. Danke!

Katharina Mielke, per E-Mail



NÄHE, DIE JEDEN ABSTAND ÜBERWINDET

vital 12/20

Meine beste Freundin Claudia und ich kennen uns jetzt seit fast 34 Jahren, nur etwa vier davon lebten wir in der gleichen Stadt und verbrachten jede freie Minute miteinander. Jetzt verbindet uns ein Band, das auch Sendepausen verzeiht.

Andrea Borchers, Hamburg

DIE NATUR ALS HEILERIN

vital 01/21

Was für ein wunderbarer Überblick! Gut recherchierte Texte wie diese lassen mich immer wieder zu **vital** greifen.

Svenja Heinsohn, per E-Mail

Wir behalten uns vor, Leserbriefe zu kürzen, ohne sie sinngemäß zu verändern. Falls nicht ausdrücklich anders gewünscht, werden Beiträge mit Namen veröffentlicht.



Was begeistert Sie, was kann noch besser werden?

Ihre Meinung zu **vital** ist uns wichtig. Schreiben Sie uns – ob per Post oder E-Mail, gerne auch Fragen an unsere Experten. Und diskutieren Sie auf Facebook und Twitter mit



Telefon

040/411 88 25-301
vital-Leserservice:
montags, dienstags
und donnerstags von
10–12 und 15–17 Uhr



Post

Redaktion **vital**
Gänsemarkt 24
20354 Hamburg



E-Mail

redaktion@vital.de



Web

vital.de



Facebook

facebook.com/vital.de



Twitter

twitter.com/Vital_Magazin
Twittern Sie mit dem Hashtag
#dieneuevital



Instagram

vital_magazin



vital auch als eMag

Holen Sie sich Energie, Balance und Entspannung auf Ihr Tablet und Smartphone – mit der **vital**-App! Download: vital.de/digital

Sie haben eine Ausgabe verpasst?

Einzelheftbestellungen gerne über meine-zeitschrift.de, per E-Mail einzelheftbestellung@pvn.de
Preis pro Heft: 3,20 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Versandkosten.



Dr. Matthias Riedl beantwortet Ihre Fragen

Als Arthrose-Patientin soll ich mich viel bewegen, habe aber nur wenig Lust dazu. Muss es wirklich sein?

Constanze G., Friesoythe

Auf jeden Fall, und zwar täglich so viel wie möglich. Da zählt jeder Schritt, jede Treppenstufe, die Sie gehen. Denn Dauersitzen löst Stoffwechselveränderungen aus, hemmt die Energiegewinnung der Knorpelzellen im Gelenk. Die wollen den Mangel durch Glukose-Überproduktion ausgleichen, doch ohne Bewegung wird Glukose kaum abgebaut. Der Traubenzucker wandelt sich in Milchsäure um, den der Körper nur schwer ausschwemmen kann. Folge: Der Knorpel entzündet sich.

Bei mir wurden Ablagerungen in der Halsschlagader festgestellt. Kann ich mit meiner Ernährung dagegen etwas ausrichten?

Brigitte G., Osterode

In der Tat ist ein gesunder Lebensstil unumgänglich, um das Fortschreiten der Plaques zu verhindern. Durch eine angepasste Ernährung kann das Risiko für weitere Engpässe im Gefäß gesenkt werden. Dafür eignet sich die mediterrane Ernährung besonders gut. Halten Sie Ihre Blutfettwerte also mit vielen Ballaststoffen in Schach, zum Beispiel aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Omega-3-Fettsäuren, enthalten etwa in fettreichem Fisch, Nüssen oder Pflanzenölen, wirken entzündlich und haben einen schützenden Effekt auf die Gefäße. Mit diesen gesunden Fetten und den Ballaststoffen senken Sie ganz natürlich den Cholesterinspiegel, der in großem Maße für die Ausbildung von Gefäß-Plaques verantwortlich ist.



Dr. Matthias Riedl,

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Ernährungsmedizin, leitet das medicum Hamburg – Europas größtes Zentrum für Ernährungsmedizin (medicum-hamburg.de)

Da Bluthochdruck die Gefäße zusätzlich belastet, sollten Sie aber auch diese Werte im Auge behalten.

Ich leide seit einem Jahr an Migräne, leider wirken leichtere Schmerzmittel nicht. Nun habe ich gelesen, dass bestimmte Lebensmittel helfen. Was meinen Sie?

Rosa F., Gifhorn

Eine Ernährungsumstellung ist ein guter Weg, die Beschwerden einer Migräne zu lindern. Achten Sie darauf, gleich morgens komplexe Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten zu essen, wie Haferflocken mit einer Portion Quark, Beeren und Nüssen. Schnell verfügbare Kohlenhydrate z. B. in Weißmehlprodukten, wie Brötchen, Keksen, Nudeln, sollten Sie dagegen möglichst meiden. Das gilt auch für histaminhaltige Lebensmittel, die Migräne „triggern“. Verzichten Sie also besser auf Käse, Sauerkraut, Tomaten, Salami oder Thunfisch.

*** Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele in vital**

Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre, ausgenommen die Mitarbeiter der Mediengruppe Klambt und deren Angehörige. Unter allen fristgerecht eingehenden Einsendungen (Anrufe; Poststempel bei Teilnahme per Post) mit korrekter Lösung entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Erfolgt innerhalb der jeweils genannten Frist zur Gewinnannahme keine Rückmeldung, erlischt der Anspruch auf den Gewinn. Teilnahmen im Wege der Einschaltung Dritter, z. B. Gewinnspielagenturen, werden nicht berücksichtigt. Eine Barauszahlung oder der Tausch des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutzrichtlinien bei Gewinnspielen in diesem Heft

Datenschutz-Hinweis: Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Art. 6 Abs. 1 b) Datenschutz-Grundverordnung. Verantwortlicher und Empfänger Ihrer personenbezogenen Daten: Klambt Style-Verlag GmbH & Co. KG, Gänsemarkt 21–23, 20354 Hamburg, info@klambt.de. Der Verantwortliche und der Empfänger werden Ihre personenbezogenen Daten zur Abwicklung des Gewinnspiels verarbeiten.

Mit der Teilnahme an den Gewinnspielen erklären Sie sich bereit, dass wir im Falle eines Gewinns mit Ihnen Kontakt aufnehmen sowie personenbezogene Daten wie z. B. Name, E-Mail, Adresse und evtl. ein Foto zur Abwicklung des Gewinns und zur Veröffentlichung in unserer Zeitschrift verarbeiten dürfen. Sollte es zu den Gewinnspielen in diesem Heft einen Gewinnspielpartner bzw. Sponsor geben, der die Gewinne zur Verfügung stellt bzw. Ihnen im Falle des Gewinns zukommen lassen muss, erteilen Sie uns mit Ihrer Teilnahme die Erlaubnis, Ihre personenbezogenen Daten dem Partner/Sponsor zur Verfügung zu stellen. Nach Abwicklung des Gewinnspiels werden Ihre personenbezogenen Daten gelöscht. Sie haben im gesetzlich vorgesehenen Rahmen u. a. die folgenden Rechte:

- auf Auskunft über die zu Ihnen gespeicherten personenbezogenen Daten;
- auf Löschung, Korrektur und Einschränkung der Verarbeitung der zu Ihnen gespeicherten personenbezogenen Daten;
- auf Widerruf (mit Wirkung für die Zukunft) einer uns erteilten datenschutzrechtlichen Einwilligung;
- auf Datenübertragbarkeit und Widerspruch;
- zur Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde (Der Hamburgische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit).

Horoskop

Vom 6. Januar bis 1. Februar

WIDDER 21.3. – 20.4.

Das Bewundernswerte an Ihrem Zeichen liegt in der Tatkraft. Sie packen an und hören erst auf, wenn alles erledigt ist. Gelegenheit zum Zupacken bietet sich z. B. in Sachen Karriere. Merkur zeigt eine positive Trendwende an. Dafür braucht es auch Entschlusskraft, aber daran mangelt es Ihnen ja nicht.

STIER 21.4. – 20.5.

Mit Venus im Sonnenhaus geht ein Strahlen durch Ihre Welt. Alles wirkt leichter, und so fühlen Sie sich selbst auch: seelisch bestens aufgestellt, körperlich in einem vitalen Hoch. Nur Merkur sollten Sie beachten: Lenken Sie Ihren Schwung ins Private und warten Sie mit Job-Schritten noch ab.

ZWILLINGE 21.5. – 21.6.

Merkur löst eine eifrige Betriebsamkeit in Ihnen aus. Genau zur richtigen Zeit, denn Jupiter kommt mit Chancen daher, und Saturn meint, es sei an der Zeit, Fundamente zu legen – beruflich, finanziell, wenn Sie möchten auch privat. Die beiden kosmischen Begleiter treiben auch Ihre Vitalkurve nach oben.

KREBS 22.6. – 22.7.

Mars löste in den letzten Monaten eine starke innere Unruhe aus. Das lässt nun endlich spürbar nach und weicht langsam, aber sicher einer jugendlichen Frische. Damit geht eine neue Zuversicht einher, die Sie erfüllt und stark macht. So manchem werden Sie jetzt eine überfällige Ansage machen.

LÖWE 23.7. – 23.8.

Gleich drei Planeten wirken anregend und motivierend auf Sie. Viele Mitmenschen sehen Sie in Corona-Zeiten dadurch als einen wichtigen Rückhalt. Sie verströmen Zuversicht, finden Lösungen. Die dunkle Seite der tollen Sterne: Sie verführen dazu, das rechte Maß zu verlieren, auch kulinarisch.

JUNGFRAU 24.8. – 23.9.

Sie starten mit einem hervorragenden Mars in das Jahr. Sportliche Vorsätze, die Sie gefasst haben, setzen Sie sicherlich schon nach Kräften um. Auch eine neue Ernährungsphilosophie kann sich dazu in Ihnen ausbilden. Kleiner Tipp: Ideal zu Ihrem Elemente-Typ passen Gerichte mit vielen frischen Kräutern. Guten Appetit.

WAAGE 24.9. – 23.10.

Privat könnte Ihnen etwas das Herz beschweren, aber Ihnen stehen ja ein glänzender Merkur und ein fairer Jupiter zur Seite. Beide fördern die Kommunikation, besonders um den 23. herum. Das markiert die beste Startphase für neue Bewegungsideen. Lassen Sie sich von Freundinnen oder Tutorials inspirieren.

SKORPION 24.10. – 22.11.

Mars, zuständig für das körperliche Befinden, läuft für längere Zeit durch das gemächliche Zeichen Stier. Die Vitalkurve kann daher nach unten zeigen, es wäre klug, das einfach zu akzeptieren. Ruhige Sportarten bekommen Ihnen in solchen „Schwächelphasen“ besser – etwa Yoga oder Pilates.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.

Aufbauende und mental vitalisierende Merkur-Einflüsse bringen Sie in Schwung. Ihr Zielhorizont weitet sich, und – ja, wirklich – es lässt sich alles auch erreichen. Sie dürfen also gern groß denken. Eine ganze Weile fehlte Ihnen diese Art Energie, lange spürten Sie keine solche Ambitionen wie jetzt.



Claudia Graf-Khounani

Unsere Astrologin blickt auf 30 Jahre Erfahrung und schrieb mehrere Bestseller. Mehr: astro-graefin.de



Wassermann

21.1. – 19.2.

Als Liebling der großen Schicksalsplaneten Jupiter und Saturn beginnt Ihr Jahr mit Aufschwung-Tendenzen in allen Bereichen. Das beseelt! Sie wirken dynamisch, energisch, quicklebendig. Ihre mentale Frische bringt Sie auf neue Ideen. Unter Super-Jupiter lässt sich jede davon verwirklichen und besitzt großes Erfolgspotenzial. Kurz gesagt: Ein genialer Jahresstart!

STEINBOCK 22.12. – 20.1.

Venus und Mars bilden eine prickelnde Konstellation. Das inspiriert Sie erotisch, verleiht Ihnen eine intensive Ausstrahlung. Ein herausragender Tag kann der 13. sein. Der Neumond in Ihrem Zeichen ermuntert Sie, sich auf etwas Neues einzulassen. Was es auch sein mag, es wird Sie erfüllen, beflügeln.

FISCHE 20.2. – 20.3.

Sie entwickeln Entschlossenheit, was in allen Bereichen Wirkung zeigt, sicher auch im sportlichen. Stellen Sie sich einen Trainingsplan zusammen, der auch Kraftsportübungen enthalten darf. Bis auf Weiteres agiert Mars als Ihr Fitnesscoach und das zudem aus dem stärkenden Stier heraus.



S. 26
„Jungle
Gymnast“-
Nagellack,
Kester Black,
15 ml ca.
20 Euro

Gefühl des Monats

„DEMUT“
S. 12 **Bracenet**, Tel. 040/76485563, bracenet.net; **Lässig**, Tel. 06073/744890, laessig-fashion.de; **Lotuscrafter**, Tel. 0800/2720188, lotuscrafter.eu; **Momentgold**, Tel. 0160/7984612, sternenhimmel-poster.de; **odernichtoderdoch**, Tel. 0251/96009569, odernichtoderdoch.de; **Pastiglie Leone**, Tel. 089/2606254, essig-oel.de; **Stelton**, Tel. 06051/97555, ikarus.de; **Taoasis**, Tel. 05231/459890, taoasis.com; **Will's Vegan Store**, Tel. 0044/2077487415, wills-vegan-shop.de

Energie

„GLÜCK IST SILBER“
S. 20 **Authentic Blonde**, Tel. 089/21268509, authenticblonde.de; **Aveda**, Tel. 0800/0008322, aveda.de; **Bioturm**, Tel. 02689/922980, bioturm.de; **Hair Biology**, Tel. 0800/3658633, dm.de; **Maria Nila**, marianila.com; **Oribe**, Tel. 040/86627560, niche-beauty.com; **Redken**, Tel. 0211/437808, redken.de; **The Ordinary**, Tel. 0800/6906905, douglas.de; **Yves Rocher**, Tel. 0711/88776611, yves-rocher.de

„BEAUTY-NEWS“
S. 26 **Antos**, Tel. 0800/556640533, ecco-verde.de; **Avon**, Tel. 0811/2999020, avon.de; **Essentiq**, Tel. 0800/556640533, ecco-verde.de; **Hovy Glass**, hovy-glass.de; **Inika**, Tel. 0800/556640533, ecco-verde.de; **Isadora**, Tel. +46406915000, isadora.com; **Jane Iredale**, Tel. 030/85757630, janeiredale.de; **Kester Black**, Tel. 0821/24808710, greenglam.de; **Kjaer Weis**, Tel. 040/86627560, niche-beauty.com; **L'Oréal Paris**, Tel. 0211/54413377, loreal-paris.de; **Margot Schmitt**, Tel. 05221/80001, margot-schmitt.de; **Organic & Botanic**, Tel. 0800/6906905, douglas.de; **Philips**, Tel. 040/808010980, philips.de; **Rituals**, Tel. 0211/82829661, rituals.com; **Tweezerman**, Tel. 0211/53803300, tweezerman.de; **Zao**, Tel. 0800/556640533, ecco-verde.de

„AN DIE STÖCKE, FERTIG, LOS...“
S. 56 **Decathlon**, Tel. 07153/8920500, decathlon.de; **Deuter**, Tel. 0821/49870, deuter.com; **Fjällräven**, Tel. 0771/601601, fjallraven.com; **Komperdell**, Tel. +43623242010, komperdell.com; **Leki**, Tel. 07021/94000, leki.com; **Lowa**, Tel. 08137/9990, lowa.de

Balance

„ERNÄHRUNGS-NEWS“
S. 74 **Apostels**, Tel. 05131/46260, apostels.de; **Beeskin**, Tel. 030/810544200, beeskin.com; **Maintal**, Tel. 09521/94950, maintal-konfiturieren.de; **Rabenhorst**, Tel. 02224/180584, rabenhorst.de; **Wiltmann**, Tel. 05423/170, wiltmann.de; **1845**, Tel. 02381/9490, 1845-oel.de

Entspannung

„PRIMA FÜR'S KLIMA“
S. 96 **Annemarie Börlind**, Tel. 07051/6000871, boerlind.com; **I+M Naturkosmetik**, Tel. 030/4432484010, iplum.berlin; **Kevin Murphy**, 0761/76990766, kevinmurphy.de; **Lamazuna**, Tel. 040/60778360, lamazuna.de; **Logona**, Tel. 05153/809200, logona.de

„PFLEGE-NEWS“
S. 102 **CD**, Tel. 040/8888590, cd-koerperpflege.de; **Cobicos**, Tel. 0871/9668516, cobicos.de; **Dermasence**, Tel. 0251/91599100, dermasence.de; **Ibiotics**, Tel. 030/398215915, microbiotics.de; **Nu Skin**, Tel. 06131/4909108, nuskin.com; **Oriniq**, Tel. 089/45205160, oriniq.de; **Schaebens**, Tel. 02234/957120, schaebens.de; **The Body Shop**, Tel. 0211/54417003, thebodyshop.com

„CLEAN EATING“
S. 104 **bio-verde**, Tel. 08193/93270, bio-verde.de; **Schoenenberger**, Tel. 07159/4030, schoenenberger.com

„REISE-NEWS“
S. 116 **Apu Kuntur**, Tel. 07531/3697394, Tel. +41522338980 (CH), apukuntur.com; **Bleed**, Tel. 09252/263870, bleed-clothing.com; **Rifò**, Tel. +393441851272, rifo-lab.com

S. 102
„Polaneth
Liquid“-Kopf-
hauttonikum,
Dermasence,
75 ml ca. 17 Euro



vital

Heft 02/2021 vom 06.01.2021

Chefredakteurin
Carolin Streck (v. i. S. d. P.)

Textchefin
Andrea Berning

Gesundheit/Fitness
Friederike Aszmons,
Andrea Berning (Ltg.)

Beauty/Wellness
Melanie Selitsanos (Ltg.)

Food
Imme Bohn (Ltg.)

Report/Psychologie/Reise
Stephan Hillig (Ltg.)

Aktuelles
Kathrin Meckat (Ltg.)

Volontärin Text
Merle Wilkening

Assistentin der Chefredaktion
Anna Siemers
Tel. 040/4118825-301

Chefin vom Dienst
Beate Lamberti

Grafik
Lisanne Conradi-Wort,
Jürgen Natter

Bildredaktion
Wolfgang André (Ltg.),
Sophie Bänder (Vol.)

**Freie Mitarbeiter/-innen
dieser Ausgabe**
Claudia Graf-Khounani

Schlussredaktion
Lektornet GmbH

Verleger
Lars Joachim Rose

Geschäftsführung
Kathrin Jansen,
Nicole Schumacher,
Rüdiger Dienst

Objektleitung
Sarah Rothberger

Gesamtvertriebsleitung
Markus Klei

Leitung Marketing
Christiane Schütte

Vertrieb
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1
67346 Speyer
www.klambt.de

Einzelheftbestellung
Pressevertrieb Nord KG
www.meine-zeitschrift.de
E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Anzeigen
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1
67346 Speyer
www.klambt.de/de/media-sales

**Geschäftsführer
Media Sales**
Kai Rose

Media Sales
Hilleken Zeineddine,
Carmen Kleinfeldt,
Jan Magatzki
(verantwortlich für
Anzeigen)

Anzeigenstruktur
Nicole Linke

VITAL erscheint monatlich in
der Klambt Style-Verlag GmbH
& Co. KG, Gänsemarkt 21-23,
20354 Hamburg.
E-Mail: redaktion@vital.de

ISSN 0507-1747

Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Entwürfe, Pläne sowie Darstellungen der Ideen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung einschl. des Nachdrucks ohne schriftliche Einwilligung des Verlags strafbar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.
Anzeigenpreisliste 2021 – gültig ab 01.01.2021.
Preis des Einzelhefts: 3,20 Euro.

Preis der Pocket-Ausgabe: 2,20 Euro.
Im Lesezirkel darf VITAL nur mit der Verlagsgenehmigung geführt werden. Der Export von VITAL und der Vertrieb im Ausland sind ebenfalls nur mit Genehmigung des Verlags statthaft.

VITAL im Abonnement bitte bestellen bei: VITAL Kundenservice,
Postfach 2840, 49018 Osnabrück
Tel. 0541/80009247

Fax. 0541/80009250
E-Mail: abo@vital.de

Abo-Shop: abo.klambt.de/vital

Der Jahres-Abo-Preis für 12 Ausgaben beträgt innerhalb Deutschlands einschl. Zustellgebühr 38,40 €. (Auslandspreise auf Anfrage).

Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Reproduktion: HanseMedia24 GmbH, Hamburg
Druck: Prinovis Dresden GmbH & Co. KG,
Meinholdstr. 2, 01129 Dresden,
www.prinovis.com



Vorschau

März 2021

Die nächste **vital** erscheint am **3. Februar 2021**



Gefühl des Monats

Die hartgesottenen Pinguine machen es vor: **SOLIDARITÄT** schenkt uns Kraft, Wärme und den Glauben an eine bessere Welt



Energie

Schmalere Grate:
wann **GESICHTS-
REINIGUNG** dem
Teint guttut – und
wann sie schadet



Entspannung

OLIVEN-Ernte: Wir waren mit vor
Ort und zeigen köstliche Rezepte
mit der Frucht des Ölbaums



Entspannung

Wieder fit werden, wo es
am schönsten ist. In Bad
Wiessee am Tegernsee
bieten **REHA-KLINIKEN**
ganzheitliche Hilfe an

Haben Sie eine vital-Ausgabe verpasst?

Einzelheftbestellungen gerne über meine-zeitschrift.de,
per E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
Preis pro Heft: 3,20 Euro (inkl. MwSt.) zzgl. Versandkosten



ANDREA
KIEWEL, 55

Eine Medaille für die fröhlichste Moderatorin im deutschen Fernsehen wäre „Kiwi“ sicher. Die ehemalige Leistungsschwimmerin der DDR besitzt auch jede Menge Tiefgang. In ihrem aktuellen Buch beschreibt die Gastgeberin des ZDF-Klassikers „Fernsehgarten“ persönliche Höhen und Tiefen. „Meist sonnig – Eine Liebeserklärung an das Leben“, Eden Books, 240 Seiten, 19,50 Euro.

Fünf Fragen zum Happy End

Moderatorin **Andrea Kiewel** träumt vom Kofferpacken und heimlichen Proben mit Anne-Sophie Mutter

1 Sie haben 24 Stunden:
Wie machen Sie die Welt ein bisschen besser?

Ich bündele meine Superkräfte, um in 24 Stunden einen Zauberstab zu erfinden, der in der darauffolgenden Zeit immer dann zum Einsatz käme, wenn er gebraucht wird. In Anbetracht des aktuellen Zustands der Menschheit und unserer Welt erfinde ich besser gleich drei Zauberstäbe.

2 Wenn Sie ein Jahr bezahlt freinehmen könnten, was würden Sie tun?

Ich würde jeden Monat in einer anderen Stadt wohnen: zwölfmal zu Hause sein für jeweils vier Wochen – in Buenos Aires, Paris, Sankt Petersburg, Havanna, Hammerfest, New York, Ulan Bator, Tbilisi, Ponta Delgada, Wellington, Tokio und Jerusalem.

3 Was würden Sie als Erstes tun, wenn Sie unsichtbar sein könnten?

Ich besuche eine nicht öffentliche Probe der Violinistin Anne-Sophie Mutter und sitze direkt neben ihr auf der Bühne zwischen all den exzellenten Musikerinnen und Musikern der Berliner Philharmoniker. Dort erlebe ich mit, wie ein erstklassiges Orchester wieder und wieder einzelne Sätze eines Konzerts probt. Denn Noten sind nicht in Stein gemeißelt, sie bedürfen Gefühl und Interpretation. Ich möchte viele Fragen stellen und kann nicht, denn ich bin ja unsichtbar.

4 Was würden Sie tun, wenn Sie für einen Tag Ihr Geschlecht wechseln könnten?

Ich wäre auf Tinder unterwegs. Danach wüsste ich, was Frauen denken und was Männer wollen.

5 Wovon braucht die Menschheit mehr, wovon weniger?

Wir brauchen viel mehr Chuzpe, bedingungslose Liebe, Mitgefühl, Kunst für alle, Impulskontrolle und Treue, und wir brauchen deutlich weniger die narzisstischen Eitelkeiten und das ewige Sich-Vergleichen in den sozialen Medien.

GESUNDHEIT & WELLNESS

ALKOHOLFREIER WEIN/SEKT

– gesund und kalorienarm –
Tel.: 0261/82566,
www.weinkoenig.de

Ihr Naturheilmittel aus Russland
Verdauung, Diabetes, Haut u.v.a.
Plus Anwendung als hochwirksamer
Wasserfilter. 0043 680 237 19 08
Mehr auf www.heilshungit.com

Stress, Elektromog, Wasseradern
Hochwirksam. Von Baubiologen u.
Kranken bestätigt. +436606221419
www.erdstrahlenhilfe.com
www.elektrosmoghilfe.com

Webguide★

Wertvolle Nahrungsergänzung,
Omega-3, Tees, Bitterkräuter,
basische Produkte, Algen u.v.m.
www.feine-algen.de

REISE

www.kuschelhotels.de
individuelle Romantikhôtels

Wandern, Wellness & Genuss
Viel Erleben im Herzen Deutsch-
lands. www.hotel-heinz.de,
02624/9430-355

www.wellnessurlaub.de,
0 26 24 – 94 30 355

Wellfeeling

World of Inspiration

★ Weitere Infos auf www.wellfeeling.net

FASTEN & WANDERN

500 Fastenwanderungen überall.
Tel/Fax 0631-47472,
www.fasten-wander-zentrale.de

SHOPPING

Webguide★

Mode, Spielzeug, Geschenke
www.maas-natur.de

SEMINARE & WORKSHOPS

Das Einfach Liebe Retreat
Entspannte Sexualität leben
Paarseminar www.einfach-liebe.de

Eine neue Ausrichtung leben?
Nimm Dir Zeit für Dich.
www.Gutshaus-Gottin.de

BERUF & AUSBILDUNG

Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit: Ausbildung, Seminare,
Reisen & mehr in und um die Natur
www.waldbaden-akademie.com

Trainer für Achtsamkeit,
Meditation, Entspannung
Stressmanagement, ZENbo®.
www.fitmedi-akademie.de

Heilpraktiker für Psychotherapie
Praxisorientierte Ausbildungen
www.zip-regensburg.de

BEAUTY

Einzigartige HandMadeCosmetic.
Weil die Haut Spiegel unserer Seele
ist. Angebote unter: algavita.de

natürlich winterfit...

mit Wellness im Garten-SPA und Wunsch-Behandlungen

87629 Füssen – Hopfen am See/Allgäu • +49 (0) 8362 / 91030 • www.eggensberger.de

Allgäu

Inspirationen zum
Optimismus

Das neue Jahr startet und das Leben geht wieder seinen –
ungewohnten – Lauf. Wir müssen auf Vieles verzichten,
uns umstellen, uns an ein neues Leben gewöhnen.

Wie können wir mit Kreativität und Optimismus unseren
Alltag gestalten und weiter nach vorn schauen?
Wir sind gespannt und freuen uns auf Ihre Inspirationen
zum Thema:

**Optimismus – wie mache ich es mir auch in schwierigen
Zeiten schön?**

Geben Sie uns und allen anderen Lesern Tipps und
Ideen, um auch in diesen Zeiten glücklich zu leben.

Schreiben Sie uns unter www.wellfeeling.net/inspiration Ihre
Inspirationen, wie Sie die Zeit gestalten und genießen.
Sie erhalten eine aktuelle Frauenzeitschrift als Dankeschön!

ANZEIGENSERVICE

Ausgabe 4/21 liegt am 10.3. an Ihrem Kiosk, Anzeigenschluss ist der 4.2. Die Ausgabe 5/21 erscheint am 7.4. Anzeigenschluss ist hier
der 2.3.2021. Gern senden wir Ihnen unsere Mediadata mit allen Formaten und Konditionen zu.

e-Mail: anzeigen@harmsandmore.de Internet: www.harmsandmore.com

Hotline für Anzeigen: (040) 54 80 37 92

210106093128H0-01 am 06.01.2021 über <http://www.united-kiosk.de>

HARMS & MORE

GAME CHANGER: PISTAZIEN SIND VOLLSTÄNDIGE PROTEINE

© 2020 American Pistachio Growers

Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Proteinquelle, die alle neun essentiellen Aminosäuren in angemessenen Mengen für Personen ab fünf Jahren enthält, wie der PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) zeigt, und sind daher *vollständige* Proteine für diese Altersgruppe.

AmericanPistachios.de/complete

2/2021

vitalExtra

23

**schlanke
Rezepte für
jeden Tag**

Entspannt abnehmen

Frisch kochen mit regionalen und
saisonalen Produkten – die FRESA-
Formel erspart Diäten und hält gesund



Inhalt

- 4 Gewusst wie**
Die FRESA-Formel
und welche Rolle
Eiweiß, Fette und
Kohlenhydrate
spielen
- 8 Saisonkalender
für Gemüse**
In welchem Monat
ist Erntezeit?
- 10 Saisonkalender
für Obst**
Wann sind unsere
Früchte reif?
- 12 Guten Morgen!**
Alles rund ums
Frühstück
- 14 Vegetarisch**
Acht Gerichte
ohne Fleisch
- 22 Fleisch & Fisch**
Einfache Rezepte
- 26 Vegan**
Tierlos glücklich
- 35 Sonstiges**
Buch-Tipps,
Impressum



14

Vegetarisch,
z. B. Gemüse-
Spaghetti



26

Vegan, z. B.
Möhrensuppe

210



22

Mit Fleisch und
Fisch, z. B. Steaks

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kennen Sie das, dieses Gefühl nach kulinarisch üppigen Festtagen und pandemiebedingtem Bewegungsmangel, wenn der Hosenbund spannt? Und tatsächlich: Die Waage zeigt einige Pfunde mehr an. Dann hilft abnehmen mit der **FRESA-**

Formel. Sie setzt sich zusammen aus:

F – wie frisch kochen

RE – wie regional einkaufen

SA – wie saisonal wählen.

Erfahren Sie, wie entspannt diese Methode funktioniert. Sie essen sich an unseren vitalstoffreichen Rezepten mit drei Mahlzeiten satt, verlieren dadurch nachhaltig auf gesunde Art Gewicht und schonen gleichzeitig die Umwelt. Viel Erfolg!

Ihre Redaktion





Abnehmen mit der FRESA-Formel



Strenge Diäten scheitern meist und sorgen für Frust. Diese Methode macht **dauerhaft schlank**, fit und glücklich

Das Angebot an Lebensmitteln lässt bei uns keine Wünsche offen, verführt aber auch dazu, mehr zu essen, als wir brauchen. Die Folge: Übergewicht. Dabei könnte alles so einfach sein – mit dem Blick auf das Wesentliche. Das heißt bei der FRESA-Formel (s. rechts oben): frisch, regional und saisonal. Stellen wir diese drei Kriterien in den Mittelpunkt unserer Ernährung, nehmen wir langfristig ab, und

zwar weil wir, erstens, so oft wie möglich frisch kochen. Kalorienreiche Fertiggerichte und hochverarbeitete Lebensmittel kommen nur selten auf den Tisch.

Beim Kochen den Jahreszeiten folgen

Zweitens und drittens bringen wir mit dem, was wir gerade frisch aus der Region in der Auslage der Wochenmärkte und Lebensmittelgeschäfte finden, vitalstoffreiche Abwechslung in unsere



210106093128H0-01 am 06.01.2021 über http

Ernährung. Mit den Saisonkalendern ab Seite 8 behalten Sie die Erntezeiten im Blick. Außerdem entscheidend für den Erfolg: Nehmen Sie generell drei Mahlzeiten am Tag ein – Frühstück, Mittag und Abendbrot – und essen Sie sich daran satt, ohne Snacks zwischendurch.

Die Makronährstoffe immer im Blick

Um den Einstieg zu erleichtern, schreiben Sie einfach mal alles auf, was Sie in den vergangenen drei Tagen gegessen haben. Wie viel

FRESA

F – wie frisch kochen

RE – wie regional einkaufen

SA – wie saisonal wählen

davon war frisch gekocht? Machen Sie Gemüse zu den Hauptakteuren in Ihrer Ernährung. Kombinieren Sie tierische und pflanzliche Proteine, hochwertige Fette und komplexe Kohlenhydrate hinzu. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie viel aus diesen drei Makronährstoffgruppen Sie täglich aufnehmen sollten, um →

Superfoods aus der Heimat

Auch hier bei uns wachsen echte Gesund-Lebensmittel

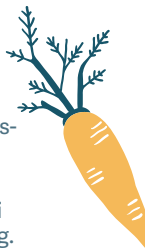
Leinsamen liefern herzstärkende Omega-3-Fettsäuren.

Beeren punkten mit Pflanzenstoffen, die gegen freie Radikale wirken.

Weizenkleie fördert die Darmgesundheit.

Brokkoli soll entzündungshemmend wirken.

Feldsalat schützt mit Vitamin A unsere Haut bei hoher Sonneneinstrahlung.



schlank zu werden, es auch zu bleiben und nebenbei Ihr Immunsystem zu stärken.



Mit Eiweiß schlank und satt

Eiweiß (Protein) spielt eine entscheidende Rolle in unserem Körper. Wir brauchen es u. a. für den Aufbau von Muskeln und Zellen. Etwa 20 bis 30 g Eiweiß sollte eine Frau, die ca. 70 Kilogramm wiegt, täglich zu jeder Hauptmahlzeit aufnehmen. Als gute Quellen eignen

sich insbesondere Hülsenfrüchte, Getreide, Milch und Milchprodukte, aber auch Bio-Fleisch und Bio-Fisch.

Durch gute Fette Herz und Kreislauf stärken

Auf Fett verzichten, um Kalorien zu sparen? Das gilt längst nicht mehr. Denn heute wissen wir, dass die richtigen Fette das Abnehmen sogar unterstützen, Konzentrationsschwäche und Alzheimer vorbeugen und unser Herz schützen. Die



Regional, saisonal, bio

Kaufen Sie bei frischem Gemüse und Obst, bei Eiern und Fleisch wann immer es geht Produkte, die in der Region erzeugt wurden. Damit greifen Sie automatisch auch zu den Lebensmitteln, die bei uns gerade Saison haben. Frischer und nährstoffreicher können Sie die Zutaten nicht auf den Tisch bringen. Lange Anfahrtswege oder Flugstunden entfallen – das schont die Umwelt. Wählen Sie so oft wie möglich Bio-Ware mit dem sechseckigen deutschen Siegel von Demeter, Natur- oder Bioland. Somit verzichten Sie auf Pestizide und Gentechnik.

210106093128H0-01 am 06.01.2021 über <http://www.vitalextra.de>



Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt etwa 65 bis 80 Gramm Fett pro Tag. Wichtige Lieferanten: fetter Fisch (z. B. Wildlachs, Hering oder Makrele), kaltgepresste Öle wie Lein-, Raps- oder Olivenöl sowie Nüsse, Kerne und Samen.

Kohlenhydrate aus Vollkorn bevorzugen

Kohlenhydrate gelten oft als Feinde des Abnehmens. Carbs, so der englische Begriff, dürfen aber nicht fehlen, denn sie sind unentbehrlich für die Atemfunktion und Treibstoff für Muskeln und Gehirn. Eine Frau mit meist sitzender Tätigkeit, die 2000 Kalorien am Tag isst, sollte laut DGE dabei etwa 250 Gramm Kohlenhydrate essen – am besten aus Getreideflocken, Vollkornnudeln, -reis und -brot, Kartoffeln.

Zur FRESA-Orientierung

Zugreifen

- Gemüse (siehe Saisonkalender)
- Obst (siehe Saisonkalender)
- Vollkornprodukte (in Maßen)
- Nüsse und Kerne
- Hülsenfrüchte
- Bio-Eier
- Milchprodukte, z. B. Bergkäse, Joghurt, Quark
- kaltgepresste Pflanzenöle, z. B. Raps-, Oliven- oder Leinöl
- zertifizierter Fisch
- Bio-Fleisch aus der Region



Besser nicht

- Kuchen und Torten
- Süßigkeiten
- Weißmehlprodukte
- Fertiggerichte

Saisonkalender für Gemüse

Von Aubergine bis Zwiebel – hier finden
Sie heimische Gemüse und ihre
Erntezeiten in unseren Regionen





	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aubergine												
Bataviasalat												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												

210106093128H0-01 am 06.01.2021 über <http://www>

 Haupterntezeit
  großes Angebot
  steigendes/fallendes Angebot



J F M A M J J A S O N D

Kopfsalat											
Kürbis											
Mangold											
Möhren											
Paprika											
Pastinake											
Porree											
Radicchiosalat											
Radieschen											
Rettich											
Rosenkohl											
Rote Bete											
Rotkohl											
Salatgurken											
Sellerieknollen											
Spargel											
Spinat											
Spitzkohl											
Steckrüben											
Tomaten											
Weißkohl											
Wirsing											
Zucchini											
Zuckermais											
Zwiebeln											



 geringes Angebot  keine Saison

210106093128H0-01 am

vital extra 9



Saisonkalender für Obst

Ob Äpfel, Birnen oder Beeren, greifen Sie bei Früchten zu, wenn Sie bei uns Saison haben. **Vor Ort reif geerntet**, liefern sie ein Maximum an Vitalstoffen – und lange Transportwege fallen weg

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												

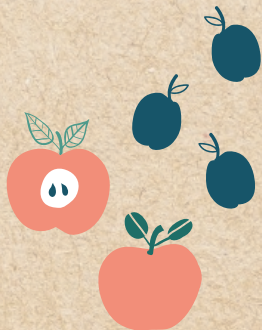
■ Haupterntezeit

■ großes Angebot

■ steigendes/fallendes Angebot

210106093128H0-01 am 06.01.2021 üb





J F M A M J J A S O N D

Kirschen, süß												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsich												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Weintrauben												



210106093128H0-01, am 06.01.2021 über <http://www.u>

 geringes Angebot  keine Saison

vital extra 11

Guten Morgen, Frühstück!



Aufstehen und mit der ersten Mahlzeit des Tages **gleich Kraft tanken** – womit genau, das bleibt Ihnen überlassen

Frühstücken wie ein Kaiser – grundsätzlich eine gesunde Empfehlung, doch schon lange kein Muss mehr. Denn Studien zeigen, dass ein Tag ohne Frühstück nicht, wie bisher angenommen, mit Heißhungerattacken und erhöhtem Übergewicht-Risiko einhergeht. Wir sollten unsere individuellen Vorlieben berücksichtigen, so inzwischen der Tenor. Wer keinen Hunger hat, muss sich auch nicht zum Essen zwingen. Dennoch bringt es für den Körper Vorteile, mor-

5 gesunde Tipps fürs Frühstück

Obst wegen des Fruchtzuckers nur in Maßen genießen. Das gilt besonders auch für Smoothies.

Frühstückseier zum Wohl von Tier und Mensch nur in Bio-Qualität kaufen.

Müsli am besten selbst herstellen oder Varianten ohne Zucker wählen.

Tee mit Ingwer, Zitrone, frischen Kräutern aufbrühen.

Vollkornbrötchen den Vorzug geben. Croissants und Gebäck sollten die Ausnahme bilden.



gens die über Nacht entleerten Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen – und zwar über ein ausgewogenes Frühstück.

Herzhaft oder süß – eine Frage der Gewohnheit

Je nach Vorliebe essen wir morgens süß oder herzhaft. Beides kann gesund ausfallen (s. links, s. unten). Aber

Kerniges Apfel-Müsli

FÜR 2 PERSONEN 

1 Apfel • 200 g Vollmilchjoghurt
• 1 TL Honig • 1 TL Leinöl •
½ TL Zimtpulver • 4 EL kernige
Haferflocken • 2 EL Walnuss-
kerne • 2 EL Mandeln

Apfel waschen, entkernen, grob reiben. Joghurt, Honig, Leinöl und Zimt verrühren. Apfel unterheben. In 2 Schalen geben. Haferflocken und Nüsse gleichmäßig darauf verteilen.

Pro Person ca. 300 kcal, 10 g Eiweiß,
16 g Fett, 28 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 10 Minuten

seien wir mal ehrlich – meist essen wir immer das Gleiche, unser Lieblingsfrühstück.

Aus diesem Grund geben wir neuen Rezepten hier auch keinen weiteren Raum, sondern stellen auf den folgenden 21 Seiten ausschließlich Ideen fürs Mittag- und Abendessen vor, die Sie nach Lust und Laune miteinander kombinieren können.

Feta-Rührei-Brot

FÜR 2 PERSONEN  

1 Handvoll Rucola • 100 g
Schafskäse (Feta) • 4 Bio-Eier
• 2 EL Butter • 2 Scheiben
Vollkornbrot • Salz, Pfeffer

Rucola waschen, trocken schüt-
teln, grob hacken. Feta zerbrö-
seln. Eier verschlagen. 1 EL But-
ter erhitzen. Ei mit Rucola
und Feta stocken lassen. Brote
mit Rest Butter bestreichen.
Ei daraufgeben und würzen.

Pro Person ca. 390 kcal, 20 g Eiweiß,
28 g Fett, 13 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 10 Minuten



Entspannt abnehmen

Suchen Sie sich passende Mittags- und Abendgerichte aus – **vegetarisch, mit Fleisch und Fisch** oder **vegan**



Gemüse-Spaghetti

FÜR 2 PERSONEN **V** **G**

250 g Mangold • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Pinienkerne
• 40 g geriebener Parmesan
• 60 ml Olivenöl • Salz, Pfeffer
• 2 Zucchini • 3 Möhren

1 Mangold waschen, Blätter hacken. Knoblauch schälen. Blätter, Pinienkerne, Knoblauch,

Käse, 50 ml Öl pürieren. Würzen.

2 Mangoldstiele längs in Streifen schneiden. Zucchini und Möhren putzen, waschen, mit dem Spiralschneider schneiden.

3 Rest Öl erhitzen, Gemüse ca. 2 Min. braten. Mit Pesto anrichten.

Pro Person 560 kcal, 15 g Eiweiß,
44 g Fett, 19 g Kohlenhydrate
🕒 ca. 25 Minuten

210106093128H0

Spinatsuppe mit Meerrettich

FÜR 2 PERSONEN 

200 g Spinat • 2 große
Kartoffeln • 2 EL Butter
• 1 l Gemüsebrühe • 250 g
Sahne • 2 EL Sahne-
Meerrettich (Glas) • Salz,
Pfeffer • 4 EL Joghurt
• 1 Handvoll gemischte
frische Sprossen

1 Spinat verlesen, waschen. Kartoffeln schälen und grob würfeln.

2 Butter erhitzen. Kartoffeln anbraten. Brühe angießen, dann Sahne. Ca. 10 Min. köcheln. Spinat zufügen, ca. 5 Min. garen.

3 Von der Herdplatte ziehen, Meerrettich unterrühren, alles pürieren, würzen. Mit Joghurt und abgespülten Sprossen anrichten.

Pro Person 300 kcal,
5 g Eiweiß, 23 g Fett,
15 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 25 Minuten





Zucchini-Kuchen

FÜR 9 STÜCKE 

120 g Haselnüsse  200 g
Zucchini  1 Zwiebel  7 EL
Olivenöl  1 TL getr. Thymian
 Salz, Pfeffer  2 Bio-Eier
(Gr. M)  80 g Crème fraîche
 50 g ger. Gouda  220 g
Mehl  ½ Pck. Backpulver

1 Nüsse rösten, zwei Drittel mahlen. Zucchini waschen, fein schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Zucchini ca. 3 Min. braten. Würzen, lauwarm abkühlen lassen.

2 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Auflaufform (17 x 21 cm) mit 1 EL Öl ausstreichen. Eier mit Rest Öl verschlagen. Crème fraîche, gem. Nüsse und je ½ TL Salz und Pfeffer unterrühren. Zucchini, Käse und Rest Nüsse untermengen. Mehl und Backpulver daraufsieben, verrühren. In die Form füllen. Ca. 35 Min. backen.

*Pro Stück 300 kcal, 7 g Eiweiß,
21 g Fett, 22 g Kohlenhydrate*
 ca. 1 Stunde



Möhren-Pfannkuchen

FÜR 4 PERSONEN  

8 EL Mehl • 8 Bio-Eier • 250 ml Milch • Salz, Pfeffer • 300 g Möhren • 1 Zwiebel • 1 grüne Chilischote • 2 Äpfel • 2 EL Zitronensaft • 4 EL Rapsöl • 4 EL Sonnenblumenkerne

1 Mehl und Eier verrühren, Milch nach und nach unterquirlen, würzen. Zugedeckt quellen lassen.

2 Möhren putzen, grob raspeln. Zwiebel schälen, mit Chili hacken, Äpfel raspeln, mit Saft und Teig mischen, würzen.

3 Je 1 EL Öl erhitzen. ¼ Teig ca. 4 Min. backen. Mit 1 EL Kernen bestreuen, dann wenden, ca. 4 Min. fertig backen. Vier Pfannkuchen backen. Dazu passt Salat.

Pro Person 580 kcal, 24 g Eiweiß, 29 g Fett, 58 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 40 Minuten

210106093128H0-01 am 06.01.2020



Minestrone mit Pesto

FÜR 4 PERSONEN V G N

2–3 Staudensellerie ■ 4 Möhren
■ 2 Zucchini ■ 4 EL Olivenöl
■ 1 EL Tomatenmark ■ 1,2 l Gemüsebrühe ■ 1 Dose weiße Bohnen (480 g Abtropfgewicht)
■ Salz, Pfeffer ■ 6 getr. Tomaten
■ ½ Bund Thymian ■ 4 EL geriebener Parmesan

1 Gemüse putzen, waschen und klein schneiden.

2 2 EL Öl erhitzen. Tomaten-

mark andünsten, Brühe zugießen. Sellerie und Möhren dazugeben, 10 Min. köcheln.

3 Bohnen kalt abspülen. Mit Zucchini zur Suppe geben, ca. 4 Min. kochen. Würzen.

4 Getrocknete Tomaten mit Thymianblättchen, Rest Öl und Parmesan pürieren, würzen. Alles anrichten.

Pro Person 320 kcal, 9 g Eiweiß, 22 g Fett, 25 g Kohlenhydrate

⌚ ca. 35 Minuten

21010609312

Spaghettini- Rosenkohl-Gratins

FÜR 4 PERSONEN  

180 g Spaghettini • Salz
• 300 g Rosenkohl • 1 TL
Butter • 3 EL Semmelbrö-
sel • 300 g Sahne • 3 Bio-
Eier (Gr. M) • 4 EL gerie-
bener Bergkäse • Pfeffer

1 Spaghettini nach Packungsanweisung garen. Rosenkohl putzen, waschen, halbieren oder vierteln. 2 Min. vor Garzeitende zu den Spaghettini geben und mitgaren. Abgießen, kalt abschrecken.

2 Ofen auf 180 Grad vorheizen. Vier ofenfeste Förmchen (ca. 300 ml) mit der Butter einfetten, mit Bröseln austreuen. Spaghettini und Kohl einfüllen.

3 Sahne, Eier und Käse mischen, würzen. Über die Nudeln gießen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

*Pro Person 550 kcal, 16 g Eiweiß,
34 g Fett, 40 g Kohlenhydrate*

 ca. 30 Minuten





Blumenkohl-Pizza

FÜR 4 PERSONEN **V G N**

1 Blumenkohl (ca. 1 kg) • Salz
• 300 g Cocktailtomaten
• 2 Lauchzwiebeln • 250 g
Mozzarella • 200 g Gouda
(am Stück) • 400 g Tomaten-
püree • Pfeffer • 1 TL getr.
Oregano • ½ Bd. Basilikum

1 Kohl putzen, zerteilen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Min. garen, abgießen, kalt abschrecken. Tomaten halbieren. Lauchzwiebeln klein schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden.

2 Gouda und Kohl grob reiben, mischen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Kohlteig halbieren, auf den Blechen zu je 1 ovalen Pizza (ca. 35 cm lang) formen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad ca. 10 Min. vorbacken.

3 Rest Zutaten auf den Böden verteilen, ca. 12 Min. backen. Mit Basilikum bestreuen.

*Pro Person 520 kcal, 31 g Eiweiß,
35 g Fett, 16 g Kohlenhydrate*

🕒 *ca. 40 Minuten*



Fenchel-Möhren-Eintopf mit Feta

FÜR 4 PERSONEN  

1 Fenchelknolle  3 Möhren
 1 Stange Lauch  1 Knoblauch-
 zehe  2 EL Olivenöl  1,2 l Ge-
 müsebrühe  250 g Kritharaki-
 Nudeln  Salz, Pfeffer  1 Bund
 Dill  200 g Schafskäse (Feta)

1 Gemüse putzen, waschen, klein schneiden, Fenchelgrün beiseitelegen.

2 Knoblauch schälen, fein ha-

cken. Öl erhitzen, Knoblauch glasig anbraten. Gemüse ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. Brühe zugeben, aufkochen. Nudeln einrühren, ca. 15 Min. zugedeckt köcheln, würzen.

3 Dill abspülen, Spitzen mit Fenchelgrün hacken. Feta zerbröseln, mit Dill und Fenchelgrün über den Eintopf streuen.

Pro Person 480 kcal, 18 g Eiweiß, 19 g Fett, 61 g Kohlenhydrate

 ca. 35 Minuten

210106093128H0-01 a



Gemüse-Nudel-Salat

FÜR 6 PERSONEN

300 g Nudeln / Salz / 150 g Cheddar / 500 g Brokkoli
 / je 1 rote u. orange Paprika
 / 50 g getr. Tomaten in Öl
 / 175 g Kirschtomaten / 35 g eingelegte Peperoncini / 1 Nektarine oder 1 Apfel / 1 Bund Basilikum / 50 g Salami / 50 g Oliven (ohne Stein) / Saft von 1 Zitrone / 8 EL Pesto / 50 g geröstete Pinienkerne / Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Käse würfeln. Brokkoli zerteilen, Paprika klein schneiden. Getrocknete und Kirschtomaten klein schneiden. Peperoncini hacken. Apfel klein schneiden. Basilikum zerzupfen. Salami klein schneiden.

2 Nudeln heiß mit Käse und Rest Zutaten mischen, würzen.

Pro Person 540 kcal, 23 g Eiweiß, 27 g Fett, 47 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 25 Minuten

210106093128H0-01 am 06.01.2021 üB

Minutensteaks mit Gurkensalat

FÜR 4 PERSONEN  

8 Mini-Salatgurken

• 4 Lauchzwiebeln • 1 rote
Chilischote • 4 EL Limet-
tensaft • 2 EL Sojasoße
• 2 EL Sesamöl • ½ Bund
Koriander • 12 dünne
Rindersteaks (à ca. 60 g)
• Salz, Pfeffer • 2 EL Rapsöl

1 Gurken putzen, waschen,
in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln, Chili put-
zen, waschen, klein schnei-
den. Chili mit Limetten-
saft, Sojasoße, 2 EL Wasser
und Sesamöl verrühren.
Mit Gurken und Zwiebeln
mischen. Koriander abspü-
len, Blätter hacken, unter
den Salat heben.

2 Fleisch würzen. Rapsöl
erhitzen. Steaks je Seite ca.
2 Min. braten. Mit Gurken-
salat anrichten.

Pro Person 400 kcal,
42 g Eiweiß, 23 g Fett,
5 g Kohlenhydrate
🕒 ca. 20 Minuten





Kabeljau mit Gemüse

FÜR 4 PERSONEN 

800 g Pastinaken • 4 EL Öl
• Salz, Pfeffer • 500 g Brokkoli
• 1 Knoblauchzehe • 1 rote
Chilischote • 600 g Kabel-
jaufilet • 150 ml fettarme
Milch • 150 g Crème fraîche
• 3 TL grober Dijon-Senf

1 Ofen auf 200 Grad vorhei-
zen. Pastinaken schälen, vier-
teln. Mit 2 EL Öl mischen,
würzen. Auf Backblech mit
Backpapier bedeckt im Ofen
(Mitte) ca. 30 Min. garen.

2 Brokkoli waschen, zerteilen,
Stiel schälen, klein schneiden.
Knoblauch schälen, Chili wa-
schen, beides klein schneiden.
Ca. 15 Min. mitgaren.

3 Fisch in 4 Stücke teilen,
würzen. Rest Öl erhitzen,
Fisch braten, warm halten.

4 Bratfond mit Milch ablö-
schen. Crème fraîche und
Senf unterrühren, kurz erhit-
zen, würzen. Alles anrichten.

*Pro Person 490 kcal, 40 g Eiweiß,
23 g Fett, 27 g Kohlenhydrate*

 ca. 50 Minuten



Lachsfilet auf Zuckerschoten

FÜR 4 PERSONEN **G** **N** **L**

½ Bund Dill • 2 EL Zitronensaft
• 4 EL Öl • 500 g Lachsfilet
• 1 Knoblauchzehe • 500 g
Zuckerschoten • 200 ml
Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer

1 Dill hacken. Zitronensaft und
2 EL Öl mischen. Fisch abspülen,
mit Marinade bestreichen.

2 Knoblauch schälen, hacken.
Schoten putzen, waschen. 1 EL
Öl erhitzen, Knoblauch andün-
sten. Schoten kurz mitdünsten.
Gemüsebrühe zugießen, ca.
8 Min. garen, würzen.

3 Fisch würzen. Rest Öl erhit-
zen, Fisch je Seite ca. 3 Min.
braten. Alles anrichten.

*Pro Person 390 kcal, 30 g Eiweiß,
20 g Fett, 16 g Kohlenhydrate*

🕒 *ca. 30 Minuten*



Bunter Flammkuchen

FÜR 2 PERSONEN   

1 Paket Flammkuchenteig (vegan; Fertigteig/Kühltheke, 260 g)  1 Zucchini  150 g Tomaten  1 rote Zwiebel  60 g Mandelmus  ½ TL Zitronensaft  Salz, Pfeffer  20 g Rucola

1 Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig halbieren, zu zwei Ovalen rollen, auf das mit Backpapier belegte Backblech legen.

2 Gemüse putzen, waschen. Zucchini in dünne Streifen hobeln. Tomaten halbieren. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.

3 Mandelmus, Zitronensaft und 50 ml Wasser glatt rühren, auf den Teig streichen. Würzen. Gemüse daraufgeben. Ca. 15 Min. backen. Rucola darüberstreuen.

Pro Person 580 kcal, 11 g Eiweiß, 39 g Fett, 43 g Kohlenhydrate
 ca. 20 Minuten

21010609312

Möhrensuppe mit Räuchertofu

FÜR 4 PERSONEN **V V G L**

300 g Kartoffeln • 200 g
Möhren • 1 Knoblauch-
zehe • 1 Stück Ingwer
(ca. 2 cm) • 2 EL Olivenöl
• Salz • 300 ml Gemüse-
brühe • 150 g Räuchertofu
• 400 ml Kokosmilch • 1 TL
Kurkumapulver • Pfeffer
• 1 Handvoll Koriandergrün

1 Kartoffeln, Möhren, Knob-
lauch und Ingwer schälen
und würfeln bzw. hacken.

2 Knoblauch und Ingwer
in 1 EL heißem Öl glasig
dünsten. Kartoffeln, Möh-
ren, 1 TL Salz und Brühe
zufügen. Ca. 12 Min. garen.

3 Tofu würfeln. Rest Öl er-
hitzen. Tofu kross braten.

4 Suppe vom Herd neh-
men, Kokosmilch zufügen,
würzen, pürieren. Alles mit
Koriander anrichten.

Pro Person 450 kcal,
11 g Eiweiß, 32 g Fett,
30 g Kohlenhydrate
🕒 ca. 20 Minuten





Gnocchi- Gemüsepfanne

FÜR 4 PERSONEN 

300 g vegane Gnocchi
(Fertigprodukt/Kühltheke)
• 4 EL Olivenöl • 250 g braune
Champignons • 1 Bund Früh-
lingszwiebeln • 1 Knoblauch-
zehe • 1 Zucchini • 100 g
Cocktailtomaten • 2 Stiele
Thymian • Salz, Pfeffer

1 Gnocchi nach Packungsan-
leitung in 1 EL Öl anbraten.

2 Pilze putzen, vierteln. Früh-
lingszwiebeln putzen, klein
schneiden, Knoblauch schä-
len, hacken. Zucchini putzen,
waschen, klein schneiden.
Tomaten waschen, halbieren.

3 Rest Öl erhitzen. Knoblauch
und Zwiebeln andünsten.
Restliche Zutaten zufügen
und ca. 3 Min. braten. Würzen.

Pro Person 470 kcal, 10 g Eiweiß,
22 g Fett, 56 g Kohlenhydrate

 ca. 15 Minuten



Basilikum-Pasta mit Tomaten

FÜR 4 PERSONEN **V V L**

350 g Spaghetti • Salz • 1 Knoblauchzehe • 4 EL Cashewmus
• 1 Handvoll Basilikumblätter
• Saft von ½ Zitrone • Pfeffer
• 50 g Pinienkerne • 150 g
Cocktailtomaten

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Knoblauch schälen, mit

Cashewmus, Basilikum, Zitronensaft und 3 EL Nudelwasser pürieren, würzen.

2 Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Tomaten waschen, halbieren. Alles anrichten.

*Pro Person 490 kcal, 18 g Eiweiß,
15 g Fett, 67 g Kohlenhydrate*

🕒 ca. 15 Minuten



Graupen-Eintopf

FÜR 6 PERSONEN     

300 g Möhren • 200 g Knollensellerie • 1 dicke Stange Lauch
• 120 g Graupen • 2 EL Olivenöl
• 80 g roter Reis • 1,5 l Gemüsebrühe • 1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht) • 1 Dose Pizzatomen • 6 Stiele Thymian
• Salz, Pfeffer

1 Gemüse putzen, waschen, klein schneiden. Graupen in ei-

nem Sieb kalt abspülen.

2 Öl erhitzen, Gemüse 2–3 Min. andünsten. Graupen, Reis und Brühe zugeben, ca. 20 Min. kochen. Bohnen kalt abspülen.

3 Nach 15 Min. Garzeit Bohnen und Tomaten zugeben, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Dazu passen Croûtons.

Pro Person 300 kcal, 8 g Eiweiß, 12 g Fett, 40 g Kohlenhydrate
• ca. 40 Minuten

210106093128H0-01 am 06.01.2021 über htt

Gefüllte Zucchini

FÜR 2 PERSONEN **V V G N L**

2 mittelgroße Zucchini • Salz
• 2 EL Olivenöl • 1 TL Paprikapulver
• 1 TL Kreuzkümmelpulver • 100 g Sesamsamen
• 1 Knoblauchzehe • 100 g Tomaten
• 1 EL gehackte Petersilie • Pfeffer

1 Ofen auf 220 Grad (Grillfunktion) vorheizen. Zucchini waschen, längs halbieren, Hälfte des Fruchtfleischs heraus schneiden. Zucchini salzen, 5 Min. Wasser ziehen lassen. Abwaschen, trocken tupfen.

2 Grillpfanne vorheizen, mit 1 EL Öl bepinseln, Zucchini von beiden Seiten scharf anbraten. Innen mit Paprika und Kreuzkümmel würzen. Im Ofen ca. 8 Min. backen.

3 Sesam, Rest Öl, 1 Prise Salz pürieren. Knoblauch schälen, zupressen. Mit 3 EL Wasser verdünnen. Tomaten halbieren. Mit Paste und Petersilie in Zucchini füllen, würzen.

Pro Person 420 kcal, 14 g Eiweiß, 38 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

🕒 ca. 15 Minuten



A photograph of a bowl of Grünkohl-Möhren-Salat. The salad consists of shredded green chard (Grünkohl), shredded carrots (Möhren), sliced onions, and fresh cilantro leaves. The bowl is white with a scalloped edge. In the background, another similar bowl is visible, and a pair of dark wooden chopsticks rests on the edge of the foreground bowl. The surface the bowls sit on is a light-colored, textured material.

Grünkohl- Möhren-Salat

FÜR 4 PERSONEN **V V G L**

400 g Grünkohl • Salz
• 400 g Möhren • 1 Knob-
lauchzehe • 1 große rote
Chilischote • 1 Bund Kori-
andergrün • 50 g geröstete,
gesalzene Erdnüsse • 4 EL
Limettensaft • 2 EL Rapsöl

1 Grünkohl waschen, Blät-
ter von den Rippen zupfen,
klein schneiden. Mit $\frac{1}{2}$ TL
Salz kurz durchkneten.
Möhren schälen, mit einem
Sparschäler der Länge nach
dünne Streifen abziehen.

2 Knoblauch schälen, ha-
cken. Chili putzen, waschen,
klein schneiden. Koriander
abspülen, Blätter hacken.

3 Erdnüsse hacken. Limet-
tensaft, Chili, Knoblauch,
Erdnüsse und Öl verrühren,
würzen. Mit Kohl und
Möhren mischen.

*Pro Person 220 kcal, 7 g Eiweiß,
13 g Fett, 20 g Kohlenhydrate*

 ca. 30 Minuten



Wurzel-Eintopf

FÜR 4 PERSONEN **V V G N L**

3 Zwiebeln • 1 Kohlrabi • 300 g Knollensellerie • 300 g Petersilienwurzeln • 400 g Möhren • 300 g Kartoffeln • 500 g Rote Bete • 1,5 l Gemüsebrühe • 3 EL Öl • 2 Lorbeerblätter • 2 EL süßer Senf • Salz, Pfeffer

1 Zwiebeln schälen, hacken. Gemüse schälen, klein schneiden. Gemüsebrühe erhitzen.

2 Öl erhitzen. Gemüse, bis auf Kohlrabi, andünsten. Brühe, Lorbeer und Senf zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Min. garen. Kohlrabi nach 20 Min. zugeben. Würzen. Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen.

Pro Person 300 kcal, 10 g Eiweiß, 11 g Fett, 32 g Kohlenhydrate
🕒 ca. 1 Stunde

210106093128H0-01 am 06.01.2021 über ht



Brokkoli-Curry-Suppe

FÜR 2 PERSONEN **V V G N L**

1 Zwiebel • 100 g Blattspinat
• 500 g Brokkoli • 1 TL Olivenöl
• 700 ml Gemüsebrühe • 1–2 TL
Currypulver • 80 g gelbe Linsen
• Salz, Pfeffer • 2 EL geröstete
Sesamsamen

1 Zwiebel schälen, hacken.
Spinat und Brokkoli waschen.

Brokkoli in Röschen teilen.

2 Öl erhitzen. Zwiebeln an-
dünsten. Gemüsebrühe zufü-
gen. Brokkoli, Curry und Linsen
hinzufügen, ca. 7 Min. garen.
Spinat nach 5 Min. zugeben.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit Sesamsamen bestreuen.

Pro Person 400 kcal, 24 g Eiweiß,
17 g Fett, 32 g Kohlenhydrate
🕒 ca. 20 Minuten

210106093128H0-01 am 06.01.2021 über <http://www.vitalextra.de>

BUCH-TIPPS



NACHHALTIG

Der bunte Salat auf dem Titel und auf S. 26 sowie viele raffinierte Rezepte entstanden in einer Scheune in den Bergen Colorados:

„Das hippe Landkochbuch“, Tiegghan Gerard, Unimedita, 408 S., 29,80 Euro



ÜBERRASCHEND

Seite für Seite seht Gemüse im Mittelpunkt. Dazu sorgen Kräuter und Gewürze für ein wahres Feuerwerk an köstlichen Aromen.

„Vegetarisch – Die neue grüne Küche“, Katharina Küllmer, EMF, 240 S., 34 Euro



KREATIV

Abwechslungsreich kochen rund ums Jahr: 55 Rezepte für Vorspeisen, Suppen, Salate und Hauptgerichte – einige auch mit Fleisch.

„Gemüse aus der Heimat“, Susanne Cremer, Christian, 224 S., 29,99 Euro



Impressum Klambt Style-Verlag GmbH & Co. KG, Gänsemarkt 21–23, 20354 Hamburg
CHEFREDAKTEURIN: Carolin Streck (v.i.S.d.P.) **TEXTCHEFIN:** Andrea Berning **REDAKTION:** Imme Bohn (Ltg.) **GESTALTUNG:** Jürgen Natter **CHEFIN VOM DIENST:** Beate Lamberti
BILDREDAKTION: Wolfgang Sandré (Ltg.), Sophie Bänder (Vol.) **TITELFOTO:** Tiegghan Gerard
FOTOS: FOODkiss (20), Tiegghan Gerard (1), Kwangmoozaa / iStock (2) **ILLUSTRATIONEN:** Elena Nikolaeva / iStock **SCHLUSSREDAKTION:** Lektornet GmbH, Hamburg **VERLEGER:** Lars Joachim Rose **GESCHÄFTSFÜHRUNG:** Kathrin Jansen, Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst
OBJEKTLEITUNG: Sarah Rothberger **GESAMTVERTRIEBSLEITUNG:** Markus Klei **LEITUNG MARKETING:** Christiane Schütte **VERTRIEB:** Klambt-Verlag GmbH & Co. KG, Im Neudeck 1, 67346 Speyer **REPRODUKTION:** HanseMedia24 GmbH, Hamburg **DRUCK:** Möller Druck und Verlag GmbH, Zeppelinstraße 6, 16356 Ahrensfelde
 Dieses Extra ist ein Beikleber zu VITAL 02/21. Vollständiges Impressum siehe dort.



So gut schmeckt GESUND!

Ernährungsmediziner
Dr. Matthias Riedl

JETZT
AM
KIOSK!



04
2020
Iss dich
GESUND

DR. MATTHIAS RIEDL

Iss dich GESUND

— BESSER LEBEN MIT GENUSS —

Das Magazin vom
Ernährungs-Doc und TV-Arzt
Dr. Matthias Riedl

**Anti-Stress-
Programm für
Ihre Mitte**
Selbst-Achtsamkeit fördert
die Darm-Gesundheit

**Wir leben
jetzt ohne
Beschwerden**
Zwei Patientinnen feiern
ihre tollen Erfolge

Im Zentrum

**Guten
Appetit!**
17 Mahlzeiten zum
Mitnehmen für
die Mittagspause

BE BACK TO GO
GESUND

Besser leben mit Genuss.