

RUNDUM IN FORM GESUND ZUM WOHLFÜHL- GEWICHT



*Plus: Säure-Basen
in Balance*



Der Ratgeber wird
vom Zentralverband
der Ärzte für Natur-
heilverfahren und
Regulationsmedizin
e.V. empfohlen

Erlebe Dein Leben neu!

Jentschuras BasenKur – Dein Kompass für Lebensfreude und Vitalität

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren



1. 7x7[®] KräuterTee: der geniale Basentee mit der Kraft von 49 wertvollen Kräutern



2. WurzelKraft[®]: das basische Lebensmittel mit mehr als 100 ausgewählten Zutaten



3. MeineBase[®]: das Original unter den Basenbädern mit pH 8,5. Das Naturkosmetikprodukt eignet sich auch für Fußbäder, Wickel, Inhalationen und für die Sauna.



Kompakt auf einen Blick!

Die Broschüren **Jentschuras BasenKur** und **wohltuender Einlauf** sind Ihre Begleiter für den perfekten Start in die Säure-Basen-Balance.

Die P. Jentschura Produkte sind in Ihrem Reformhaus erhältlich. Lassen Sie sich beraten!
Jetzt **kostenfreie Proben** anfordern: www.p-jentschura.com/probe6    



WOHLFÜHLEN

- 8 **Rundum wohlfühlen**
Wie wir Übergewicht vermeiden und dauerhaft gesund bleiben können
- 10 **Gesund abnehmen**
So gelingt der Start zum persönlichen Wohlfühlgewicht
- 14 **Für Ihr Wohlfühlgewicht**
Passende Produkte aus dem Reformhaus®



GESUND ABNEHMEN

- 18 **Machen wir's den Ahnen nach**
Intervallfasten macht schlank und schlau
- 22 **Intuitive Ernährung**
Essen, was man möchte, und trotzdem abnehmen?
- 24 **Essen wie Gott im Urlaub**
Ausgewogen, vollwertig und mit gesunden Fetten: die mediterrane Ernährung. Plus: Rezepte zum Nachkochen
- 28 **Die glorreichen Sieben**
Kurbeln den Stoffwechsel an und fördern die Verdauung: natürliche Fatburner
- 30 **Schlank mit Bauchgefühl**
Mit der richtigen Ernährung die Darmbakterien auf schlank programmieren
- 32 **Mein Kind ist zu dick**
Prof. Dr. Ingo Froböse weiß, was Eltern tun sollten



BLEIBEN SIE IN BALANCE

- 36 **Warum sauer nicht lustig macht ...**
... und woran Sie erkennen, dass Ihr Körper übersäuert ist
- 38 **Alles im Lot**
Basisch essen: So gelingt die Ernährungsumstellung
- 42 **Sauer? Ohne uns!**
Basische Rezepte zum Genießen

AUSSERDEM

- 4 **Editorial, Impressum**



Sie haben Fragen, welche Reformhaus® Produkte Sie dabei unterstützen können, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten? Simone Stauder (Foto) Gesundheitsberaterin mit 25 Jahren Reformhaus® Erfahrung, steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sie erreichen Sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr unter der Telefonnummer 040/ 280 581 927



Liebe Leserinnen und Leser,

Sich wohlfühlen im eigenen Körper ist in jeder Lebensphase ein großer Wunsch von vielen Menschen. Für viele ist dabei, vor allem auch mit zunehmendem Alter, das passende Gewicht zu halten ein wesentliches und oft permanentes Thema. Doch was ist das richtige Maß und was die hilfreichen Maßnahmen?

Mit diesem Reformhaus® Wissen kompakt Ratgeber wollen wir Ihnen nützliche Informationen und Produkte an die Hand geben, damit Sie Ihr persönliches positives Körpergefühl und die damit verbundene Vitalität und ganzheitliche Gesundheit leichter erreichen und halten können. Eine pflanzenbasierte basische Ernährung mit hochwertigen Bio-Lebensmitteln ist dabei genauso unterstützend wie ein bewusster Umgang mit dem, was wir wann und in welcher Haltung und Stimmung zu uns nehmen. Wer kennt nicht den Drang zum ständigen „Snacken“, dem Gefühl „es isst mich“, im Gegensatz zum achtsamen und bewussten Umgang mit



RAINER PLUM

Vorstand Reformhaus eG

unserem täglichen Ess-Verhalten. Ihr Reformhaus® vor Ort mit den kompetenten FachberaterInnen steht Ihnen für alle Fragen dazu gerne unterstützend zur Seite. Das Reformhaus® ist seit 135 Jahren der Vorreiter für einen ganzheitlichen und gesunden Lebensstil. Hier erhalten Sie pflanzenbasierte, vollwertige Bio-Lebensmittel, hochwertige Naturprodukte mit Wirksamkeitsnachweisen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und der traditionellen Erfahrungsheilkunde und zertifizierte Naturkosmetik. Viele Produkte tragen das neuform® Qualitätssiegel und erfüllen damit die derzeit strengsten Qualitätsstandards.

Herzlichst,

Ihr

IMPRESSUM:

Herausgeber:

ReformhausMarketing GmbH,
Conventstr. 8–10, Haus D, 22089 Hamburg

Geschäftsführung: Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle: Ariane Knauf

Realisation/Chefredaktion:

KBkreativ/Katja Burghardt

Artredaktion: Sabine Mamat

Redaktion/Text: Karin Stahlhut

Schlussredaktion: Thomas Götemann

Anzeigen: Margit Schönfelder, André Rattay

Repro: Pixactly media GmbH

Produktion: mediaport production GmbH & Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im Reformhaus® Magazin, der Kundenzeitschrift des Reformhaus®

FOTOS: ADOBE STOCK S. 1, 3 (3), 6, 8, 10, 16, 18, 23, 28 (2), 29 (2), 32, 34, 36, 38, 46 (4); © Südwest Verlag S. 24–26; ©P. Jentschura® S. 42–44



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Ihr „Winterengel“



... begleitet Sie durch die nasskalte Jahreszeit.

- ✓ Regulatpro® Immune ist ein natürliches Präparat zur Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems¹
- ✓ Wissenschaftlich entwickelt und erfüllt höchste Qualitätsstandards
- ✓ Mehrfach ausgezeichnet



Beratungshotline: +49 89 660 797 - 0
wirsindimmune.com

¹ Regulatpro® Immune enthält Zink, Selen und Vitamin D3, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.





RUNDUM WOHL- FÜHLEN

- ◆ Die Schlüssel zum Wohlfühlgewicht: Body positivity, Ernährungsmedizin
- ◆ Gut versorgt: Worauf Sie beim Abnehmen achten sollten
- ◆ Pflanzlich, vollwertig, lecker: die Grundlagen der gesunden, pflanzenbasierten Ernährung



Rundum wohlfühlen

Zu Beginn jedes neuen Jahres sind sie wieder allgegenwärtig: Stoßseufzer und Gespräche mit dem Leitmotiv „Ich habe sooo zugelegt! Ich muss dringend abnehmen!“

Aber wie viel? Dabei gehen die Antworten auseinander.

Die einen wollen kein Gramm Fett mehr – nirgends! – und definierte Muskeln. Die anderen finden: Ich will mich bloß wohlfühlen und ein, zwei Kilo loslassen. Dann gibt es diejenigen, die öffentlich verkünden: Ich liebe und akzeptiere meine Rundungen und fühle mich wohl mit jedem Pfund. Wie das aussieht, findet man zum Beispiel auf Instagram und ist bekannt als „Body positivity“. Doch kann Übergewicht gesund sein?

„Ich finde es gut, wenn jemand sagt, ich habe ein paar Kilochen mehr, ich akzeptiere das, ich bin trotzdem ein toller Mensch“, sagt Professorin Marion Kiechle, Direktorin der Frauenklinik am Universitätsklinikum rechts der Isar in München. Aber überschreitet das Übergewicht eine gewisse

Grenze, ist Vorsicht geboten. „Diese Grenze ist in der Medizin gut definiert durch den Body-Mass-Index. Beträgt der 30 oder mehr, gefährden diese Menschen ihre Gesundheit.“ Denn die „fitten, gesunden Dicken – die gibt’s nicht. Ist jemand stark übergewichtig, dann wird er davon Schaden nehmen.“ Optimal, so Prof. Kiechle, ist ein BMI zwischen 19 und 25. 29 ist auch noch okay, vor allem ab Mitte 50: „Je älter man ist, desto größer ist das Risiko, zu erkranken und in die Klinik zu müssen, und dann ist es besser, ein wenige Kilo mehr zu haben.“ Will man ein Übriges tun, misst man einmal im Monat seinen Bauchumfang in Nabelhöhe. Das Maß gibt Auskunft über das besonders schädliche Bauchfett (siehe rechts).

Versuchungen, wohin das Auge blickt

Eigentlich wissen wir um diese Dinge, aber dennoch fällt es schwer, Pralinen & Co. aus dem Weg zu gehen. „Wir dürfen dem Individuum nicht so viel Schuld geben“, sagt

Professor Andreas Michalsen, Chefarzt des Immanuel Krankenhaus Berlin. „Denn die Nahrungsmittelindustrie, die Zusatzstoffe und die Werbung für ungesunde Produkte bilden ein sogenanntes toxic environment – eine giftige, schädliche Umgebung.“ Sich dagegen zu stemmen ist schwer. „Das darf jedoch nicht dazu führen, dass man so weitermacht.“ Denn „wir sind Gene und Biologie und wenn man nichts gegen das Übergewicht unternimmt, bezahlen wir mit Krankheiten“.

Essverhalten – angeboren oder anerzogen?

Hartnäckig hält sich auch der Mythos vom angeborenen Essverhalten, für das man nichts könne. „Es gibt zwar eine gewisse genetische Komponente“, so Professor Michalsen. Aber in der Regel ist die Art, was wir essen, konditioniert durch eine soziofamiliäre Veranlagung, kulturelle Traditionen, und Vorbilder: Wer als Kind gesehen hat, dass die Eltern unter Stress zu Schokolade greifen, wird es möglicherweise nachmachen. Zum Glück „kann man das abtrainieren“, sagt Professor Michalsen. „Nach einem Vierteljahr vermisst man das Gewohnte nicht mehr, und merkt, dass man nicht verzichtet, sondern gewinnt.“ An Kraft, Energie, Selbstvertrauen.

Gesund abnehmen – wie geht das?

Vor allem so: keine Crash-Diäten machen. Bei einer Kalorienreduktion schaltet der Körper auf Sparflamme, die Kilos schwinden und wir kehren zum gewohnten Essen zurück. „Da der Körper jedoch Monate braucht, um wieder auf Normalbetrieb umzuschalten, nehmen wir mehr Kalorien zu uns, als der Körper braucht.“ Das, was zu viel ist, lagert er in den Fettdepots ab. Für

schlechte Zeiten. Denn das ist unser Bio-Erbe – wir können noch so digital tun, der Organismus fährt das Steinzeit-Programm. Deshalb, so der Experte, gilt es, „einen Lebensstil zu entwickeln, der nicht automatisch zur Gewichtserhöhung führt“. Kleine Stellschrauben bringen auf Dauer viel: „Wenn Sie zum Beispiel pro Tag 10 Kalorien weniger zu sich nehmen, übersetzt sich das im Verlauf einiger Monate in viele Kilos.“

Wie das am besten geht, zeigen wir Ihnen auf den kommenden Seiten.

Und legen Ihnen ans Herz, die ausgebildeten Fachkräfte im Reformhaus® um Unterstützung zu bitten. Sie beraten Sie gerne und kompetent, wie Sie Ihrem Ziel – individuelles Wohlfühlgewicht – näherkommen können.

DAS SAGT DER BAUCHUMFANG

FRAUEN: über 80 cm = leichtes Übergewicht,
ab 88 cm = Übergewicht
MÄNNER: über 94 cm = leichtes Übergewicht,
ab 102 cm = Übergewicht

SO ERRECHNEN SIE DEN BMI:

Bestimmen Sie Ihre Körpergröße zum Quadrat und teilen Sie Ihr Körpergewicht durch das Ergebnis. Zum Beispiel: Eine Frau wiegt 85 kg und ist 1,75 m groß.

1. Schritt: $1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m} = 3,06$
2. Schritt: $85 \text{ kg} : 3,06 = 27,7$.

Der BMI der Frau beträgt 27,7 und liegt damit im grünen Bereich.

19 bis 25 = optimal
Bis 30 = okay
Ab 30 = Übergewicht

Gesund abnehmen

GESUND-ABNEHMFAKTOR 1: Nur noch gute Fette – und die in Maßen

Fett – allein das Wort scheint sich schon auf die Hüfte zu legen. Aber Fett hat auch eine andere, eine gute Seite und deren Vertreter gehören unabdingbar auf einen gesunden Speiseplan. Ohne Fett schmeckt es nicht. Ohne Fett können wir die Vitamine A, D, E und K nicht verstoffwechseln. Also ran ans Fett – aber an das richtige! „Nicht unbedingt muss insgesamt weniger Fett gegessen werden“, so Prof. Andreas Michalsen, „sondern von den guten Fetten sollte man mehr und von den ungesunden, schlechten Fetten, weniger essen.“ Schlecht sind die gesättigten Fette, die in großen Mengen in Fleisch und Milchprodukten, Palmöl und Kakaoöl enthalten sind und Gefäßerkrankungen und Diabetes auslösen können. Gut sind die einfachen, ungesättigten Fettsäuren, die beste Quelle dafür: natives Olivenöl. Besonders empfehlenswert sind vor allem das Omega-3-Kraftpaket Bio-Leinöl. Weitere gute Quellen: Rapsöl, Avocado und Nussmus. Walnüsse sind nicht nur die einzigen Nüsse, die hauptsächlich mehrfach ungesättigte Fette enthalten (13 g von 18 g Gesamtfettgehalt), sondern auch die einzigen mit einem sehr hohen Anteil an Alpha-Linolensäure, kurz

ALA (2,7 g pro Portion à 30 g), der pflanzlichen Omega-3 Fettsäure. Im Reformhaus® z. B.: Dr. Budwig Natives Olivenöl extra; Rapunzel Olivenöl mild, nativ extra; Dr. Budwig Leinöl Omega 3, bio; Lihn, Walnusskerne, handgeknackt

GESUND-ABNEHMFAKTOR 2: Kuhmilch-Produkte durch Getreide-Produkte und fermentierte Lebensmittel ersetzen

Fleisch und Wurst stark zu reduzieren oder ganz zu streichen ist das A und O. Aber so ganz ohne Milchprodukte? Viele Menschen glauben, dass ihnen der Verzicht, besonders auf Käse, schwerfallen wird. Grund dafür ist, so Professor Michalsen, „die verführerische Kombination von fettreich und salzig“, außerdem enthalten Milchprodukte Casomorphine, die beim Abbau von Casein entstehen, und die gehören wie Morphinium und Heroin zu den Morphinen, nur eben körpereigen hergestellt. Das heißt: Käse und Quark machen, in einem sehr geringen Maß, aber dennoch: süchtig. In Bezug auf eine Gewichtsreduktion schneidet





Joghurt zwar in vielen Studien gut ab. Das liegt an den Bakterienkulturen, die auch die Verdauung anregen. Mittlerweile sind diese in veganen Soja-, Kokos- und Haferdrink-Joghurts enthalten und in fermentierten Lebensmitteln, wie Kimchi oder Sauerkraut.

GESUND-ABNEHMFaktor 3: Tierisches Eiweiß durch pflanzliches ersetzen

Und wo bekomme ich das wichtige Eiweiß her?! Ohne Eiweiß kann man doch nicht denken und die Muskeln werden schlapp! Wenn Sie sich das fragen, machen Sie sich auf eine Überraschung gefasst. Tatsächlich benötigen wir Eiweiße, die sogenannten Proteine, für Herz und Hirn, Muskeln, Haut und Haare. Auch Enzyme, Antikörper und Hormone sind letztlich Proteine. Und wir brauchen dafür ständig Nachschub, denn im Gegensatz zu Fett und Kohlenhydraten, können wir Proteine nicht speichern. Sie bestehen aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren, von denen es zwanzig verschiedene gibt und von denen wir acht ausschließlich mit der Nahrung aufnehmen können.

Und jetzt kommt's: Pflanzliche Kost enthält eine Fülle von Eiweißquellen, die nicht nur gesünder sind, sondern auch länger satt machen, weil sie mehr Ballaststoffe enthalten. Die Auswahl ist groß. Greifen Sie zu Nüssen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten, zu Samen, Tofu, Tempeh (ein fermentiertes Sojaprodukt), Seitan (Weizeneiweiß) und vollwertigem Reis und Quinoa.

Im Reformhaus® z. B.: Reformhaus® Berglinsen, bio; Reformhaus® Mandeln bio; Reformhaus® Kichererbsen; Reformhaus® Kürbiskerne, schalenlos

GESUND-ABNEHMFaktor 4: Kohlenhydrate aus Vollkorn

Und was ist mit Kohlenhydraten und Zucker? Also im Klartext: Kuchen! Baguette! Brot!? Nein. Nein. Jein.

Wie bei den Fetten lobt die Ernährungsmedizin gesunde Kohlenhydrate, die wir mit Vollkornbrot, Vollkornpasta, Pastinaken, Möhren, Amarant, Buchweizen, Äpfeln und Beeren zu uns nehmen. Und entlarvt die ungesunden, genauer: leeren Kohlenhydrate, die nur eins machen: dick! Limonaden, Softdrinks, Eiscreme, Weißmehl, Cornflakes, Vollmilchschokolade, Kuchen, Kekse.

Grund dafür ist der in diesen Produkten enthaltene einfache Zucker, Saccharose, aus Fructose (Fruchtzucker) und Glukose (Traubenzucker). Diese kurzkettigen Moleküle treiben den Blutzuckerspiegel nach oben, und zwingen die Bauchspeicheldrüse, hohe Mengen Insulin auszuschütten, damit der Zucker in die Zellen transportiert wird. Das Problem: Zuerst steigt der Blutzuckerspiegel rasant an, um dann wieder genauso schnell stark abzufallen, und das alarmiert den Körper: Energiemangel! Hilfe! Heißhunger! Und Gelüste auf schnell verfügbare Kohlenhydrate. Um das zu vermeiden, greifen wir zu Vollkornprodukten. Haferflocken und Leinsamen zum Beispiel besitzen langkettige Moleküle, die langsam in Energie umgesetzt

RUNDUM WOHLFÜHLEN

werden und so den Blutzuckerspiegel ausgleichend halten. Das schont die Bauchspeicheldrüse, macht länger satt, fördert die Verdauung und die Gewichtsabnahme.

Tipp: Nicht jeder kann sofort alles Vollkörnige gut vertragen. Wer Probleme mit der Verdauung bekommt, sollte die Umstellung behutsam – über zwei bis drei Monate – angehen. Und stets gründlich kauen. Einen schmackhaften und rundum vollwertigen Anfang machen Sie mit Haferflocken, zum Beispiel als Müsli zum Frühstück.

Im Reformhaus® z. B.: Reformhaus® Hafer Wunder; Rapunzel „Guten Morgen“ Frühstücksbrei Basis aus Haferflocken

**GUT
ZU
WIS-
SEN**

Im Vergleich zu einem konventionellen Speiseplan enthält die pflanzenbasierte, vollwertige Bio-Kost mehr Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Das Risiko chronischer Erkrankungen sinkt, wir bleiben oder werden schlanker. Außerdem bietet diese Ernährung eine große Vielfalt an Aromen und bringt leckere Abwechslung auf den Tisch.

SO GELINGT DER START:

① Kleine Veränderungen – große Wirkung: Wenn wir unsere Ernährung umstellen, signalisiert unser Unbewusstes zunächst: Oh, oh, nicht gut! Wir müssen verzichten! Schrecklich! Deshalb sollten Sie zum Beispiel das gewohnte Abendbrot nicht sofort durch eine Brokkolisuppe ersetzen, sondern zunächst ergänzen: einige Kirschtomaten, eine Handvoll Radieschen, einige Scheiben Gurke. Das Frühstücksbrötchen ersetzen Sie durch ein Müsli, das Sie mit Früchten dekorieren. Es muss groß wirken. Das Unbewusst-

te versteht dann: Oh, es gibt sogar mehr! Auf diese Weise holen Sie es ins Boot. Nach einigen Tagen halbieren Sie Käsebrot und Müsli und verdoppeln die Gemüse- und Obstgabe. Nach zwei, drei Wochen hat Ihr Unbewusstes sich an das Neue gewöhnt. Es ist hilfreich, stets ein gut gefülltes Gemüsefach im Kühlschrank zu haben und einen Vorrat an Nüssen, Saaten, Trockenfrüchten, von denen Sie sich eine Handvoll gönnen.

② Mahlzeiten richtig zusammenstellen: Häufig orientieren wir uns bei der Zusammenstellung unserer warmen Mahlzeiten an traditionellen westlichen Mustern: eine Portion tierisches Eiweiß, eine Portion Sattmacher, (z. B. Kartoffeln oder Reis) und eine Alibi-Portion Gemüse. Wem es schwer fällt, auf diesen Dreisatz zu verzichten, kann in der ersten Zeit der Ernährungsumstellung auf pflanzenbasierte Eiweißlieferanten wie auf Seite 11 beschrieben zurückgreifen.

③ Frische Lebensmittel bevorzugen: Es geht nichts über unverarbeitetes, frisches Gemüse und Vollkornprodukte in hochwertiger Bio-Qualität. Viele Lebensmittelunternehmen bieten pflanzliche Fertigprodukte an. Doch zum Beispiel vegane Pizza ist oft hochgradig verarbeitet und frei von Nährstoffen.

④ Verwenden Sie Zucker wie ein Gewürz: Das feine Aroma, das unsere Vorfahren schätzten, sollten wir wiederentdecken: mal in einem Dessert, mal als Prise in einer Gemüsepfanne, die dem Gericht einen gewissen Kick verleiht. Wenn Sie daran gewöhnt sind, viele Zuckerprodukte zu sich zu nehmen, werden Sie in den ersten fünf Tagen ein wenig „Entzug“ verspüren, denn Zucker macht in gewisser Weise süchtig. Notfalls greifen Sie bei akuter Lust auf Zucker zu einem Stück Obst oder Bio-Trockenfrüchte in Maßen. Der Fruchtzucker stillt Ihr Verlangen, und Ihr Körper liebt die Vitamine.

Freetox® your life!



NATÜRLICHE
FASTEN-
BEGLEITER

Die Freetox®-
Kräuter-Trinkkur
in zwei Sorten

FÜR IHR WOHLFÜHLGEWICHT:



• Alsiroyal® Fatburner DUO

Gezielt den Fettstoffwechsel unterstützen – das klappt mit dem „Fatburner DUO“. Er enthält den patentierten Wirkkomplex aus Zitrusfrüchten plus Guarana, ergänzt durch einen speziellen Extrakt aus rotem Chili sowie Extrakte aus grünem Kaffee, Papaya und Ananas. Das enthaltene Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei und Chrom zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen.



• Alsiroyal® Diät-Drink

Komplexe Kohlenhydrate anstelle von Zucker, veganes Eiweiß für die Muskeln und ungesättigte Fettsäuren machen den „Diät-Drink“ so wertvoll.

Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder: Leckerer Drink. Optimal für Eilige, sie können so das Frühstück oder eine Mahlzeit ersetzen. Der „Diät-Drink“ schmeckt super lecker und ist ernährungsphysiologisch perfekt zusammengestellt.



• Dr. Wolz Probiocolon Gewichtsreduktion

Mit hochdosierten Milchsäurebakterien, Ballast- und Mikronährstoffen begleitet

„Probiocolon Gewichtsreduktion“ medizinische und andere Abnehm-kuren und unterstützt gezielt die Darmflora.

Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder: Perfekt, um Magen und Darm zu beruhigen. Macht Mensch und Darmbakterien satt. Unterstützt das Mikrobiom, sich leicht und wohlfühlen.



• Schoenberger Schlankeits-Kur, bio

Kombination aus kalorienreduzierter, vollwertiger Ernährung, unterstützt durch die stoffwechsellanregende Wirkung von Bio-Pflanzensäften aus Artischocke, Brennnessel und Kartoffel, die 2-mal täglich im frisch gemixten Saftcocktail eingenommen werden. Die Kur gibt es in den Sorten „Klassik“, „Fruchtig“ und „5-Elemente“.



• BAKANASAN F-BRN-Kapseln

Die Ergänzung für jeden Diätplan: Die Kapseln enthalten einen Komplex aus natürlichen Pflanzenextrakten wie schwarzer Pfeffer sowie grüner Kaffee und grüner Tee, die besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenolen sind. All dies trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei.

• SALUS Fasten-Tee, bio

Der von Fasten-Experten entwickelte milde, erfrischende Tee ist der perfekte Begleiter jeder Fasten-Kur. Basische Kräuter wie Rosmarin unterstützen den Entgiftungsprozess. Perfekt, wenn Sie einen Filterbeutel mit 200 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen.



• Dr. Budwig Leinöl, bio

Das native und kalt gepresste Leinöl liefert die tägliche Portion gesunder Fettsäuren für die optimale Omega-3-Grundversorgung. **Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder:** Mein Geheimtipp für einen bestens geölten Stoffwechsel. Mit täglich ein bis zwei Esslöffel laufen unsere Zellen wie geschmiert zu unserem Wohlfühlgewicht!

HELFER AUS DEM REFORMHAUS®



• KGV Roter Ginseng Wurzelscheiben

Die im Ginseng enthaltenen Ginsenoside machen ihn für das körperliche und seelische Gleichgewicht so wichtig. Tipp: 2–3 Wurzelscheiben am Tag.

Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder: Mein tägliches Basic zum Wohlfühlen – besonders für einen optimalen, leichten Start in den Tag. „Koreanischer Reiner Roter Ginseng“ von KGV ist persönlicher Mediator im Alltag, er hält mich ganz leicht und in absoluter Balance! Er reduziert mein Stresslevel, aktiviert meine Selbstheilungskräfte. So kann ich stressbefreit den neuen Tag beginnen.



• Dr. Niedermaier Rechtsregulat® Bio

Durch patentierte Kaskadenfermentation hergestellter pflanzlicher Enzymaufschluss aus Bio-Früchten, -Nüssen und -Gemüse.

Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder: Powerkonzentrat an Mikronährstoffen, perfekt kombiniert mit Milchsäurebakterien und mikrofein aufgeschlossen, sodass alles ankommt, wo es gebraucht wird. Mein persönlicher Nährstoffbooster. Nicht nur fürs Immunsystem.

ANZEIGE



BitterStoffPulver ist das einzige rein pflanzliche Bitterstoffprodukt, welches 55 sorgsam ausgewählte Pflanzen in Bio-Qualität vereint und dank seiner hohen Qualität und Reinheit mit dem neuform-Qualitätssiegel ausgezeichnet ist. Herausragend an diesem Lebensmittel ist auch das breite Spektrum an Bitterstoffgruppen in nur einem Produkt. Insbesondere der hohe Anteil an Enzian sowie Tausendgüldenkraut, Wermut und noch vielen mehr machen BitterStoffPulver so einzigartig.

BitterStoffTropfen basiert auf der erstklassigen Rezeptur unseres BitterStoffPulver aus 55 Bio-Pflanzen. Zusammen mit palmölfreiem und veganem Bio-Glycerin sowie gereinigtem Wasser haben wir so die hochwertigen BitterStoffTropfen geschaffen. Da wir bewusst auf Alkohol verzichtet haben, sind BitterStoffTropfen auch für Schwangere, Stillende und Kinder geeignet.

Selbstverständlich sind BitterStoffPulver und BitterStoffTropfen soja-, gluten-, laktosefrei, frei von Hilfs-, Duft-, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen, vegan und natürlich wie alle M. Reich-Produkte „Made in Germany - with love“.

REGENERIERT. NATÜRLICH. BASISCH.
WWW.M-REICH.COM





GESUND ABNEHMEN SO GEHT'S

- ◆ Leicht, intuitiv, mediterran: die besten Methoden, um sein Ziel zu erreichen. Mit Ernährungsplänen und Rezepten
- ◆ Ananas und grüner Tee: Welche Fatburner helfen beim Abnehmen?
- ◆ Special: Mein Kind ist zu dick. Was Eltern tun können

Machen wir's den Ahnen nach



Unser Reformhaus® Experte:
Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Dort forscht, lehrt und behandelt er mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin, Heilfasten, Intervallfasten und der Mind-Body-Medizin.

Wir sind hybride Wesen. Einerseits digitalisiert und via Medien ständig in Kontakt mit allem, was online ist. Andererseits tragen wir in unserer DNA das Erbe unserer Vorfahren, und darin liegt einer der Schlüssel für eine dauerhaft schlanke Erscheinung. Denn unsere Ahnen machten – mangels verführerischer Angebote – genau das, was einige Jahrtausende später in Kliniken und Kureinrichtungen angewandt wird: Gesund essen. Weniger essen. Fasten. Und zwar meist als Intervallfasten, zum Beispiel im Verhältnis 16:8.

„Intervallfasten ist die Methode, um leicht abzunehmen“, sagt Prof. Dr. Andreas Michalsen, anerkannter Ernährungs- und Fastenexperte und Naturheilkunde Bestseller-Autor.

So wirkungsvoll das Intervallfasten ist, so einfach ist es auch: „14 bis 16 Stunden am Stück pausieren Sie mit dem Essen, bzw.



hungern Sie. Die Nacht ist schon ein Teil des Intervallfastens. Tagsüber nehmen Sie dann am besten nur zwei Mahlzeiten zu sich: morgens und mittags oder mittags und abends. Möglichst aber nicht spät-abends. Dabei sollte man auf gesunde, vollwertige, möglichst pflanzliche Lebensmittel achten.“

Was bewirkt Intervallfasten?

Abgesehen vom allmählichen Gewichtsverlust wird durch die 14- bis 16-stündige Essenspause die sogenannte Autophagie in Gang gesetzt. Professor Michalsen: „Kalorienreduzierte Nahrungsaufnahme forciert die Selbstreinigung des Organismus. Die Autophagie ist ein elementarer Prozess, um die Zellalterung zu verlangsamen, alte Zellbestandteile, Proteine und alte Mitochondrien hinauszuschaffen, damit sich neue bilden können.“ Durch das ständige „einen Bissen hier, einen Bissen da und noch einen Snack zwischendurch“ überfordern wir die Stoffwechselsysteme unseres Körpers. Setzt man jedoch einen break, können sich diese Systeme erholen und „das führt dann auch dazu, dass we-



niger altersbedingte Erkrankungen auftreten.“ Mittlerweile, so der Experte, ist erwiesen, dass es nicht immer 16 Stunden Nahrungsstopp sein müssen. „Es reichen durchaus auch 13, 14 Stunden. Wichtig ist aber, nicht zwischendurch zu snacken und nicht am späten Abend zu essen. Hier lautet die Faustregel: drei Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr zu sich nehmen, auch keine kalorischen Getränke“, wie Limonaden, Cola, Energydrinks oder Alkohol. Am besten startet man ins Intervallfasten mit einer fünftägigen Zäsur der normalen Essgewohnheiten in Form von Heilfasten. Während des Heilfastens wird der Körper nicht nur gereinigt und verliert überflüssige Pfunde, sondern wir werden zudem anders konditioniert. Gewohnheiten (wie die beliebte Abendrunde vom Sofa zum Kühlschrank) verlieren an Macht, die Wahrnehmung der Geschmacksrichtungen wird intensiviert. Gesunde Normalgewichtige, aber auch gesunde Übergewichtige können sofort loslegen. Wer krank ist, sollte es jedoch unter ärztlicher Kontrolle tun, weil sich die Wirkung mancher Medikamente im Fastenprozess verändern kann.

INTERVALLFASTEN – SO KLAPPT ES

ENTLASTUNGSTAGE

Ein bis zwei Tage vor dem eigentlichen Fasten sollte der Körper entlastet werden. Zum Beispiel mit einem Reis-Getreide-Gemüse-Tag:

- Mindestens 2,5 Liter Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Kräutertees trinken!
- Früh: 50 g Haferbrei mit Wasser aufkochen, mit Zimt und geriebenem Apfel essen.
- Mittag: 50 g Naturreis oder Hirse mit 20 g Gemüse und Kräutern.
- Abend: Suppe aus 200 g Kartoffeln, 200 g Gemüse, z. B. Zucchini, Porree, Brokkoli, Tomaten.

DER ERSTE FASTENTAG:

- Mindestens 2,5 Liter Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Kräutertees trinken!
- Früh: Abführen mit Glaubersalz oder Bittersalz (Salz in warmem Wasser auflösen, schnell trinken), danach ausreichend trinken – stilles Wasser oder Kräutertee oder mit fermentierter grüner Pflaume wie „laxplum“ aus dem Reformhaus®.
- Mittag: 250 ml Gemüsesaft (z. B. Tomate).
- Abend: 250 ml Gemüsebrühe ohne Einlage.

DAS PASSIERT IM KÖRPER:

Ohne Nahrungszufuhr beginnt nun die Umstellung. In den nächsten 12 bis 24 Stunden werden die Zuckervorräte in der Leber aufgebraucht, Hormone und Steuersignale stellen den Körper auf den Ersatzbrennstoff Fett um. Michalsen: ->

„Das bedeutet, dass Fettreserven vor allem aus viszeralem Fett, das heißt um die inneren Organe herum, abgebaut werden.“

- An den kommenden vier oder sechs Tagen des Fastens gibt es morgens statt des Glaubersalzes 150 ml Gemüsesaft.
- Statt mit Säften kann man auch mit kleinen Mengen Getreidebrei (vor allem Haferbrei) oder Suppen fasten.

NACH DER FASTENZEIT:

Starten Sie ins 16:8 (oder 14:10) Intervallfasten.

- Auf dem Speisezettel sollten dabei allerdings weder Pizza noch Currywurst mit Pommes stehen, sondern vor allem pflanzenbasierte, vollwertige, gesunde Bio-Kost. Und alles in Maßen.
 - Um das Intervallfasten als neuen Lebens- und Ernährungsstil zu etablieren, ist es hilfreich, das Essen an den eigenen Bio-Rhythmus anzupassen. „Wenn Sie eine Eule sind, also spät ins Bett gehen, könnten Sie auf das Frühstück verzichten und als erste Mahlzeit ein möglichst warmes Mittagessen einnehmen“, so Professor Michalsen. „Sind Sie eher eine Lerche, die morgens um sechs aus dem Bett springt, wäre ein Frühstück und ein frühes Abendessen, also ein Intervall von 7 bis 15 oder 16 Uhr empfehlenswert.“
- Nach sechs Wochen sollten Sie Bilanz ziehen. Professor Michalsen: „Die ersten drei bis vier Wochen sind die schwierigsten, danach beginnt sich der Körper an den neuen Essensrhythmus zu gewöhnen.“



Um allen Interessierten den Fasten-Einstieg zu erleichtern, hat Professor

Michalsen eine App entwickelt, die einen während des Fastens begleitet. Darin werden Tagesaufgaben stellt, der Grundumsatz und die Autophagie berechnet sowie individuelle Essenszeiten empfohlen. Die App enthält diätetisch abgestimmte, bio und vegane Mahlzeiten, mit der man gut versorgt durch die Fastenwoche kommt.

Mehr Infos unter: salufast.com
Die Akademie Gesundes Leben in Oberursel bietet Intervall-Fasten-Seminare an. Infos unter: www.akademie-gesundes-leben.de

ZUM WEITERLESEN

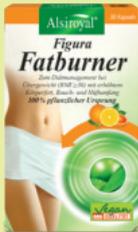


„Mit Ernährung heilen“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen, Insel Verlag, 12,95 €. Spannend, verständlich und humorvoll hat unser Experte das neueste Wissen aus Forschung und Praxis zusammengefasst. Mit Fasten-Fahrplan durch 5 Tage.



„Heilen mit der Kraft der Natur“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen, Insel Verlag, 24,95 €. Fasten, sich bewegen, Wasser treten: Wie Naturheilkunde unsere Selbstheilungskräfte mobilisiert, beschreibt der Reformhaus® Experte in der Neuauflage seines kraftvollen Plädoyers für eine neue Medizin.

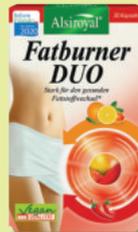
Gute Vorsätze jetzt leichter umsetzen



Gezielt gegen Bauchspeck? Geht doch! 

Alsiroyal® Figura Fatburner enthält einen patentierten pflanzlichen Zitrusfrüchte-Guarana-Komplex mit klinisch

bestätigter Wirksamkeit. Das Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke eignet sich zum Diätmanagement bei Übergewicht (BMI ≥ 30) mit erhöhtem Körperfett, Bauch- und Hüftumfang. Die Pflanzenstoffe darin besitzen die Eigenschaften und Merkmale, diätetisch Bauch- und Hüftumfang sowie das Körperfett signifikant zu reduzieren.



Extrapower für den Fettstoffwechsel. 

Alsiroyal® Fatburner DUO zur Nahrungsergänzung. Mit Cholin und Chrom, das den Fettstoffwechsel gleich doppelt unterstützt.* Zusätzlich enthalten sind

der Zitrus-Guarana-Komplex sowie Extrakte aus rotem Chili (Capsaicin) und grünem Kaffee. Die Wirkung von Capsaicin kennt vermutlich jeder, der bei scharfem Essen schon mal ins Schwitzen geraten ist. Denn Capsaicin signalisiert dem Körper, dass er Wärme produzieren soll. Und dafür mobilisiert der Körper auch seine Energie-/Fettreserven.

* Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.
Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate) bei.



Kalorien sparen und abnehmen – aber mit Genuss!

Der **Alsiroyal® Diät-Drink** hat den Vorteil, dass er schön natürlich schmeckt und sich z.B. mit Früchten, Zimt oder Kakaopulver leicht variieren lässt. Alle Zutaten sind zudem besonders hochwertige. Komplexe Kohlenhydrate aus Hafervollkorn, viel wertvolles Eiweiß für die Muskeln und wichtige langkettige ungesättigte Fettsäuren, die bereits mit enthalten sind. Extra Pflanzenöl muss nicht mehr zugegeben werden.



Schlank durch intuitive Ernährung



Dr. med. Mareike Awe, Ernährungsmedizinerin, Expertin für intuitives Essen und Buchautorin. Sie bietet E-Health-Coaching-Programme an. www.intueat.de

Essen, was man möchte und trotzdem abnehmen? Kann das wirklich funktionieren? Die Befürworter der Intuitiven Ernährung sagen Ja. Wir haben die Münchner Ärztin Dr. Mareike Awe befragt, die mit dieser Methode 10 kg abgenommen hat und ein Programm entwickelt hat, um anderen Menschen zu helfen, abzunehmen und ein natürliches Essverhalten zu erlangen.

Reformhaus® Wissen Kompakt: Was genau ist intuitives Essen?

Dr. Mareike Awe: Intuitives Essen ist das Gegenteil einer Diät. Ich bin mir sicher, jeder kennt etliche Ernährungsregeln, Diätpläne oder Kalorienzahl-Apps. Beim intuitiven Essen geht es genau darum, diese ganzen Vorschriften aus dem Außen zu vergessen und wieder dem eigenen Körper zu vertrauen. Darauf zu achten, wann er wirklich hungrig ist, wann er gesättigt ist und welche Lebensmittel einem guttun. Das muss eben nicht immer der Salat sein. Somit ist das Geheimnis des intuitiven Essens im Grunde ganz einfach. Man handelt nach seinen körperlichen Bedürfnissen! Um diese Körpersignale bestmöglich wahrnehmen zu können, kann es sehr hilfreich sein, sich an vier Grundsätzen zu orientieren:

- 1 Du isst, wenn du körperlich hungrig bist.
- 2 Du wählst das, was dir schmeckt und guttut. Dein Körper weiß, was er braucht. Es ist wichtig, die Speisen zu wählen, zu denen dich deine Intuition führt.
- 3 Du machst aus dem Essen wieder eine bewusste Tätigkeit. Achtsamkeit und Genuss sind dabei die Schlüsselworte.
- 4 Der vierte und letzte Grundsatz widmet sich deiner Sättigung. Um dem Körper nicht weiter Energie zuzuführen, wenn er sie nicht mehr länger benötigt, ist es wichtig, die Mahlzeit bei angenehmer Sättigung zu beenden.

Man sagt ja, Kinder hätten das ganz natürlich drauf, aber viele der Kleinen essen doch am liebsten Pizza und Pommes. Welche Stolpersteine gibt es also auf dem Weg zum intuitiven Esser – für Kinder wie für Erwachsene?

Wir alle kommen als intuitive Esser zur Welt. Vielleicht hast du schon mal versucht, ein Baby zu füttern, obwohl es keinen Hunger mehr hat? Der Brei wird überall landen außer im Mund des Kindes. Als Babys und Kleinkinder wissen wir noch genau, wann wir hungrig und wann wir satt sind. Großteils wird uns genau diese Intuition noch in der Kindheit abtrainiert. Wir alle kennen den Lolli, der als Belohnung zum Einsatz kommt, das Eis in seiner Funktion als Trostspender oder allgemeine Sätze wie „Du musst aufessen, damit es



morgen gutes Wetter gibt!“ Um zum intuitiven Essen zurückzufinden ist es wichtig, sich dieses antrainierten Essverhaltens bewusst zu werden und zu hinterfragen. Esse ich wirklich bei körperlichem Hunger oder oftmals aus Gewohnheit? Muss es gerade wirklich die Schokolade sein, oder brauche ich eigentlich ein Stück Obst? Man lernt, die eigene Lebensmittelwahl achtsam zu beobachten und die Antwort im Bauch zu finden, anstatt im Kopf.

Denn unser Körper will gesund und energiegeladener sein. Der Gedanke, dass man sich beim intuitiven Essen nur noch von Junk-Food (Pizza, Pommes und Schokolade) ernähren würde, ist also ein Irrglaube. Je länger man sich im intuitiven Essen übt, desto natürlicher wird das Verlangen nach nährreichen und unverarbeiteten Lebensmitteln.

Welche gesundheitlichen und emotionalen Vorteile hat diese Ernährung?

Beim intuitiven Essen verbietet man sich nichts und kann alles essen, was dem eigenen Körper guttut. Das hat natürlich auch gesundheitliche bzw. mentale Folgen. Man kann sein Essen mehr genießen und stresst sich weniger bei der Lebensmittelauswahl. Weniger Stress bedeutet, dass der Körper weniger Stresshormon Cortisol ausschüttet, was eine Gewichtsabnahme eher

begünstigt. Viele Menschen, die zuvor noch nichts vom intuitiven Essen gehört haben, glauben oft, dass man zunehmen würde, weil man ja plötzlich alles essen darf. Aber in Wirklichkeit passiert genau das Gegenteil. Das intuitive Essen hat also einen schönen Nebeneffekt.

Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Praxis damit gemacht?

Ich habe selbst vor einigen Jahren – während meines Medizinstudiums – mit der Methode des intuitiven Essens über 10 kg abgenommen und mein Gewicht gehalten. Davor hatte ich, wie viele andere auch, zig Diäten mit Jo-Jo Effekt hinter mir. Aber wirklich dauerhaft funktioniert hat nur das intuitive Essen. Und so kam die Idee, dass das, was bei mir funktioniert hat, auch bei anderen funktionieren muss. Also habe ich das Online-Programm intuiteat entwickelt, mit dem ich die Methode auch anderen beibringen konnte. Mittlerweile haben über 50.000 Menschen an meinem Programm teilgenommen und tolle Erfolge erzielt! Zu den Erfolgen gehört neben der Gewichtsabnahme aber auch der Umgang mit dem Essen. Viele TeilnehmerInnen berichten, dass sie durch das Programm ein total entspanntes Essverhalten erlangt haben und insgesamt viel ausgeglichener und glücklicher im Leben geworden sind.

Essen wie Gott im Urlaub

Gegrilltes Gemüse, allerleckerster, cremiger Hummus und das Ganze mit Blick aufs Meer – Essen wie im Urlaub und dabei abnehmen, diese perfekte Mischung verspricht die mediterrane Diät. Der Speiseplan spiegelt die traditionellen Essgewohnheiten, die in südlichen Ländern des Mittelmeerraums über viele Jahrhunderte gepflegt worden sind: ausgewogen, vollwertig, ballaststoffreich mit gesunden Fetten und vielen frischen Zutaten wie Gemüse, mediterrane Salate und frisches Obst, aber auch Pasta, Brot, Reis, Hülsenfrüchte und kalt gepresstes Olivenöl, frische Kräuter und Knoblauch. Die Mittelmeer-Ernährung punktet so mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, die helfen, die Blutfette zu regulieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Abgesehen von dem erwünschten langsamen Gewichtsverlust macht diese Form der Ernährung auch noch schlauer. Drei Jahre lang begleiteten WissenschaftlerInnen eine Gruppe von 487 Freiwilligen (50 % Männer; Durchschnittsalter 65 Jahre). Sie alle nahmen an der PREDIMED-PLUS-Studie teil, einer der größten ernährungsmedizinischen Untersuchungen, an der 23 spanische Forschungszentren beteiligt waren. Sie untersuchten die Auswirkungen der traditionellen mediterranen Ernährung, die Förderung der körperlichen Aktivität und Verhaltensintervention auf die Gewichtsabnahme und die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu Beginn der Studie



waren die TeilnehmerInnen übergewichtig oder fettleibig und erfüllten mindestens drei Kriterien des metabolischen Syndroms, zu dem Bluthochdruck, Hyperglykämie, ein Übermaß an Fett um die Taille, niedrige HDL-Cholesterinwerte und hohe Triglyzeridwerte gehören. Fernando Fernández-Aranda, einer der Forscher, sagt: „Dank dieser Studie haben wir festgestellt, dass die Mittelmeerdiät nicht nur zur Gewichtsabnahme beiträgt, sondern auch das verbale Gedächtnis und die Aufmerksamkeit deutlich verbessert.“ Doch das ist noch nicht alles. Die mediterrane Ernährung ist geeignet, unsere Lebensspanne zu verlängern. In den sogenannten Blauen Zonen dieser Welt – Sardinien, Okinawa, die griechische Insel Ikaria in der nördlichen Ägäis, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und die Stadt Loma Linda in Kalifornien – leben die Menschen viel länger als der Durchschnitt. Auf Ikaria wird fast jede/r Dritte 90 Jahre alt. Und sie alle ernähren sich mediterran... Probieren Sie es doch mal aus!



Pro Person: 744 kcal, 18 g Eiweiß, 60 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 34 g Ballaststoffe



LINSENKÜCHLEIN MIT KAROTTENQUARK

Zutaten für 10–12 Stück
Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Sie brauchen:

- 200 g rote Linsen • 1 kleine Zwiebel • 1 kleiner Bund gemischte Kräuter • 2 EL Rapsöl plus 50 ml Rapsöl zum Braten • Salz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Quark, 40 % Fett i. Tr. • 1 Karotte • 1 Ei • 50 g Vollkornpaniermehl

So geht's:

1. Die roten Linsen in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Linsen hinzufügen und unter Rühren 2 bis 3 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Linsen etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Die Hälfte der gehackten Kräuter unterrühren, alles in eine Schüssel füllen und vollständig abkühlen lassen.
4. Inzwischen Quark und restliche Kräuter verrühren. Die Karotte waschen, putzen, fein raspeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die kalten Linsen mit Ei und Vollkornbröseln vermischen. Mit befeuchteten Händen 10 bis 12 flache Küchlein aus der Masse formen und diese portionsweise in heißem Rapsöl goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Pro Person:

768 kcal, 42 g Eiweiß, 29 g Fett, 76 g Kohlenhydrate, 15 g Ballaststoffe.

TOPINAMBUR MIT WALNUSSESTO

Zutaten für 2 Personen;
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Sie brauchen:

- 500 g Topinambur • 5 EL Olivenöl • Salz oder grobes Meersalz • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 1 Bund Basilikum • 1 kl. Bund Petersilie • 2 Knoblauchzehen • 50 g Walnüsse • 1 EL Pinienkerne • 1 EL Edelhefeflocken

So geht's:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Topinamburknollen gründlich waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Auflaufform mit 2 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer gut vermischen und anschließend etwa 20 Min. im Ofen backen. Dabei 1- bis 2-mal wenden.
2. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und grob schneiden. Kräuter und Knoblauch mit Walnüssen, Pinienkernen und restlichem Olivenöl in den Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss die Hefeflocken unterrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.



BUCHWEIZENNUDELN MIT SESAMBOHNEN

Zutaten für 2 Personen;
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Sie brauchen:

- 200 g Buchweizennudeln • Salz • 3 Stängel Estragon • 300 g grüne Bohnen • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 2 Frühlingzwiebeln
- 1 TL Sesamsamen • 2 EL Erdnussöl • schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen • 2 EL Sesampaste (Tahin) • 100 ml Gemüsebrühe

So geht's:

1. Die Buchweizennudeln in kochendem Salzwasser 6 bis 8 Min. garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.
2. Estragon waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und hacken. Bohnen waschen, putzen und 1 – 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Frühlingzwiebeln waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln.
3. Sesamsamen in einer beschichteten heißen Pfanne unter Schwenken rösten; sobald er zu duften beginnt, herausnehmen und auf einen Tel-

ler geben. Das Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie Frühlingzwiebeln unter ständigem Rühren darin andünsten.

4. Die Bohnen hinzufügen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Sesampaste mit Gemüsebrühe verrühren und mit den Buchweizennudeln in die Pfanne geben. Abschmecken und mit Sesamsamen sowie Estragon vermengen.

Pro Person: 674 kcal, 17 g Eiweiß, 28 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe



L LAKTOSEFREI **G** GLUTENFREI
E EIFREI **V** VEGAN

TIPPS

- Das Gericht „Topinambur mit Walnusskruste“ ist vegan. Die Hefeflocken verleihen der Kräuter-Nuss-Mischung einen leichten Käsegeschmack. VegetarierInnen können für das Pesto auch Parmesankäse statt der Hefeflocken verwenden.
- Buchweizen ist kein Weizen, sondern ein Pseudogetreide, das kein Gluten enthält und für Menschen mit Zöliakie eine gute Alternative zu herkömmlichen Weizenprodukten darstellt.
- Gesunde Proteine und frische Kräuter: Das zeichnet die „Linsenküchlein mit Karottenquark“ aus. Die Küchlein können portionsweise eingefroren werden, im Kühlschrank halten sie sich bis zu 2 Tage.



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch „Essen für ein langes Leben“ von Prof. Dr. Christof Kessler und Rose Marie Donhauser (Südwest Verlag, 20 €)

DIE GRUNDREGELN DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG

❶ Der pflanzliche Teil der Ernährung sollte 90 bis 95 Prozent ausmachen. Vor allem grüne Gemüsesorten wie z. B. Brechbohnen, Spinat, Kohl, Salat, Gurken gelten als besonders gesund und vitaminreich.

❷ Nehmen Sie viele Hülsenfrüchte zu sich! Sie enthalten viel Eiweiß, sind reich an Nährstoffen, kalorienarm, gut für die Darmgesundheit und für den Cholesterinspiegel, ihr hoher Kaliumanteil senkt zudem den Blutdruck, außerdem liefern sie die Vitamine B₁, B₆ und Folsäure. Wem die gemeine Tellerlinse zu langweilig ist, probiert neue Sorten: Azukibohnen, schwarze Linsen, provenzalische Linsen, Lupinen. (im Reformhaus® z. B.:

Reformhaus® Berglinsen;

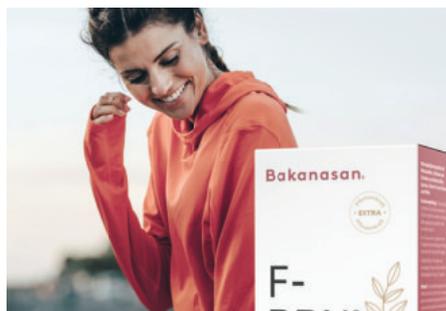
Reformhaus® Süßlupinen Kernies;
RAPUNZEL Azukibohnen)

❸ Essen Sie frische Salate und verwenden Sie gutes, kalt gepresstes Olivenöl. (im Reformhaus® z. B.: Dr. Budwig Natives Olivenöl extra, Bio; RAPUNZEL Olivenöl mild nativ extra)

❹ Reis und Nudeln nur in Maßen essen.

❺ Würzen Sie mit frischen Kräutern und Knoblauch, und verwenden Sie Salz nur sparsam.

❻ Greifen Sie – wenn es ein Milchprodukt sein muss – zu fettarmen Erzeugnissen aus Ziegen- und Schafsmilch.



vegan



laktosefrei



Aktiviere DEINEN STOFFWECHSEL

Die Power-Formel
für deinen aktiven
Alltag



Bakanasan F-BRN® Kapseln unterstützen deinen Stoffwechsel von innen heraus. Jede Kapsel enthält hochdosierte Pflanzenextrakte kombiniert mit Chrom, Zink und B-Vitaminen.

- ✓ hochdosiert:
Grüner Kaffee, Guarana, Grüner Tee und Schwarzer Pfeffer
- ✓ Chrom für einen normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate)
- ✓ Zink für einen normalen Fettsäurestoffwechsel

Für einen sanft anregenden und leistungssteigernden Effekt über den ganzen Tag.

Erhältlich im
Reformhaus

Reformhaus



www.bakanasan.de

Die glorreichen Sechs

Auch wenn wir wissen, dass wir unser gewünschtes Gewicht vor allem durch eine gesunde, pflanzenbasierte Bio-Kost, ausreichend Bewegung und ein wenig Geduld erreichen, dürfen wir uns auch die Unterstützung der glorreichen Sechs sichern: Natürliche Fatburner, die drei für das Abnehmen hilfreiche Eigenschaften besitzen. Sie kurbeln den Fettstoffwechsel an, fördern die Verdauung und sorgen für ein extra langanhaltendes Sättigungsgefühl.



► GRÜNER TEE

Der grüne Tee ist einer der bekanntesten natürlichen Fatburner. Die Wirkung beruht auf dem enthaltenen Koffein, Theobromin und Theanin, die den Kreislauf anregen und damit den Energieverbrauch des Körpers steigern, und den Gerbstoffen, den sogenannten Flavonoiden, genauer den Katechinen, die eine gewichtsreduzierende Wirkung besitzen



sollen. Übrigens: Durch die Fermentierung der Teepflanze werden die Katechine zu Theaflavin und Thearubigin umgewandelt, die keine gewichtsreduzierenden Wirkungen aufweisen.

Im Reformhaus® z. B.: SALUS Ch'uan Sencha Grüner Tee bio

► HIMBEEREN

Himbeeren enthalten Ketone, Duftstoffe, die den Früchten ihren Geruch und Geschmack geben. Sie kurbeln die Fettverbrennung an und können vor der Verfettung der Leber schützen. Der schlankmachende Wirkmechanismus der Ketone liegt möglicherweise daran, dass die Produktion des körpereigenen Hormons Adiponectin angeregt wird. Adiponectin gilt als Schlankheits-Hormon, da es in dünneren Personen in höherer Konzentration gefunden wird als in Übergewichtigen und für die Fettverbrennung und die Umwandlung von Fett in Energie verantwortlich ist.

Im Reformhaus® z. B.: SALUS Früchtetee Himbeeren Quitte bio; Rabenhorst Saft Alles Gute, bio



➤ GRÜNE KAFFEEBOHNEN

Grüne Kaffeebohnen enthalten im Gegensatz zu gerösteten, schwarzen Kaffeebohnen Chlorogensäure, die auch in Artischocken, Brennnesseln, Kartoffeln, Johanniskraut, in Weißdorn und im Roten Sonnenhut vorkommt. Die Säure soll den Blutzuckerspiegel senken und so Heißhungerattacken vermeiden helfen.

Im Reformhaus® z. B.: Raab Vitalfood Grüner Kaffee Extrakt Kapseln bio

➤ ROTER CHILI

Die Schärfe des roten Chilis verdankt das Paprikagewächs dem enthaltenen Alkaloid Capsaicin, das die Durchblutung und die Verdauung anregt und den Appetit hemmt. Sie soll, so eine Studie der Daegu University in Korea, die Mengen von Schlüsselproteinen in Fettzellen erhöhen und die Reduzie-



rung von Fetteinlagerung fördern. Um genug Capsaicin aufzunehmen, reicht es jedoch nicht, die Speisen ab und an mit Chili zu würzen. Fertigpräparate garantieren eine regelmäßige Zufuhr.

Im Reformhaus® z. B.: Alsiroyal® Fatburner DUO. Neben Extrakten aus grünem Kaffee, Papaya und Ananas enthält es einen speziellen Extrakt aus dem roten Chili.

➤ MANGO

Die Ballaststoffe der Mango sorgen für ein Sättigungsgefühl, ebenso wie die Polyphenole (da sie die Produktion des körpereigenen Hormons Leptin, das für die Steuerung des Sättigungsgefühls verantwortlich ist, anregen). Angeblich soll auch der Cholesterinspiegel durch die Mango, vor allem die afrikanische Sorte, gesenkt werden.

Auch hier gilt: So viele Mangos, wie nötig sind, um dauerhaft davon zu profitieren, können wir gar nicht täglich zu uns nehmen. Aber getrocknete Mangostreifen ergänzen jede gesunde Kost um eine exotische Note.

Im Reformhaus® z. B.: Reformhaus® Mango bio

➤ MATE

Mate gilt als sehr beliebte und gesundheitsfördernde wachmachende, stimulierende Pflanze und Kaffee-Alternative, sie soll den Appetit hemmen und die Fettverbrennung steigern. Diese Wirkung wird dem Koffein zugeschrieben, das den Hunger bremst und den Kreislauf anregt, was wiederum den Energieverbrauch und damit die Verbrennung von Kalorien ankurbelt.

Im Reformhaus® z. B.: SALUS Mate Tee, bio, 15 Teebeutel





Schlank mit Bauchgefühl

Unsere Gesundheit wird im Darm entschieden – darüber sind sich die ExpertInnen einig. Ein gesunder Darm, eine gesunde Darmflora sorgt nicht nur dafür, dass unsere Verdauung reibungslos funktioniert. Die Zusammensetzung unserer Darmbakterien, unser individuelles Mikrobiom, hat auch einen großen Einfluss darauf, wie fit und gesund wir sind – sie beeinflusst unser Immunsystem, den Stoffwechsel und nicht zuletzt auch unser Körpergewicht.

Diese Mikroorganismen bestimmen, wie viele Kalorien wir aus der Nahrung aufnehmen und in Fettpölsterchen umwandeln. Studien deuten darauf hin, dass die Darmflora dünner Menschen artenreicher ist, Übergewichtige hingegen eine geringere Artenvielfalt im Darm besitzen.

Den Darm auf schlank programmieren

Die gute Nachricht: Der Schlüssel zu einer gesunden, artenreichen Darmflora liegt in unserer Ernährung, nur wenige Prozent werden von genetischen Faktoren festgelegt. Mit einer pflanzenbetonten und ballaststoffreichen Ernährung können wir ein

Bakteriengleichgewicht im Darm herstellen, das uns hilft, unser Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Unsere Darmbakterien auf schlank zu programmieren ist im Normalfall kein Langzeitprojekt, die Darmflora passt sich schnell, innerhalb von drei bis vier Tagen, an die Ernährung an.

Ballaststoffe sind das A und O

Unser Darm liebt Ballaststoffe. Weil wir sie nicht verdauen können, gelangen sie unverändert in den Dickdarm und dienen dort den guten Darmbakterien als Futter und Energielieferanten. Als Gegenleistung versorgen sie uns mit ihren Stoffwechselprodukten. Mit diesen können appetitzügelnde Hormone produziert und die Aufnahme von Zucker und Cholesterin reduziert werden.

- Ballaststoffreiche Lebensmittel sind z. B.: frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Flohsamen.
- 30 g Ballaststoffe pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Tipp: Die top-ausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen unterstützen Sie bei allen Fragen zur Darmgesundheit.

TOP ODER FLOP?



Das schadet unserer Darmflora

- Alkohol
- Rauchen
- ballaststoffarme Ernährung
- viel Zucker
- Stress
- Medikamente, insbesondere Antibiotika



Das unterstützt unsere Darmflora

- Ballaststoffe
- Probiotika (z. B. Sauerkraut, Kefir)
- Präbiotika (enthalten z. B. in: Haferflocken, Zwiebel, Artischocken)
- Bewegung
- ausreichend Schlaf
- Stressabbau

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Innovatives „Futter“ für die Darmbakterien!



Curabiom® flora – zur Pflege der Darmschleimhaut¹

- ✓ Mit den wasserlöslichen Ballaststoffen Akazienfaser, Inulin, GOS, XOS und 2'FL + Vitamine



Probiocolon® – zur gesunden Gewichtsreduktion²

- ✓ Mit den Ballaststoffen Cholin und Glucosmannan sowie Milchsäurebakterien + Vitamine

¹ Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) bei.

² Glucosmannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zum Gewichtsverlust bei.



Mein Kind ist zu dick!

Vor 40 Jahren galt eines von 100 Kindern weltweit als fettleibig. Inzwischen sind sechs von 100 Mädchen und acht von 100 Jungs mit deutlichem Übergewicht unterwegs. Während 1975 weltweit etwa elf Millionen 5- bis 19-Jährige fettleibig waren, waren es im vergangenen Jahr 124 Millionen, so die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Imperial College London.

Wir fragten den Sportmediziner Professor Dr. Ingo Froböse nach den Gründen:

Reformhaus® Wissen Kompakt: Warum sind so viele Kinder zu dick?

PROF. DR. INGO FROBÖSE: Wir haben ein Schlaraffenland, was die Nahrungsmittel betrifft, alles ist ständig verfügbar, und wir haben Belohnungssysteme, die in Familien häufig auf Essen und vor allem auf hochkalorische Produkte ausgerichtet sind. Es müssen andere Belohnungssysteme und

andere Vorbilder, auch in der Familie, entwickelt und gelebt werden. Und es muss bewusst und anders eingekauft werden.

Gar nicht so einfach bei der vielen Quengelware ...

Wenn das Kind lernt, dass es Alternativen gibt, dann wird es auch leichter von der Quengelei ablassen, weil es ja etwas bekommt, zwar etwas anderes, aber definitiv Schönes. Erlebnisse, positive Unterstützung, Unternehmungen und Lob. Kognitiv betrachtet sind anerkennende, unterstützende Worte viel wertiger als ein Schokoriegel und rufen viel mehr positive Emotionen hervor, doch das müssen Eltern wie Kinder erst wieder lernen.

Gut, weniger Süßigkeiten, mehr Gemüse. Was tun Eltern, wenn das Kind das gesunde Essen verweigert?

Auch das ist ein Lernprozess. Und man muss Ausdauer und Willenskraft aufbringen, um gemeinsam mit den Kindern daran zu arbeiten. Warum lernt die Familie nicht gemeinsam, den Weg des Gemüses von der Erde auf den Markt und nach Hause in den Kochtopf zu verfolgen? Für Kinder ist das ein richtiges Abenteuer! Wenn das Gemüse und das Obst eine Historie haben, wird es ganz anders wertgeschätzt, als wenn es nur hingestellt wird! Und wenn das Radieschen sogar aus dem eigenen kleinen Beet kommt, wird das Kind es niemals verweigern.

Welche Rolle spielt der Sport?

70 Prozent der Kinder bewegen sich nicht ausreichend. Das ist dramatisch. Denn durch den frühkindlichen Sport geht es darum, den Körper so anzupassen, dass er zu einer Verbrennungsmaschine wird, und das setzt voraus, dass bestimmte Wachstumsprozesse, auch in der Muskulatur ablaufen. Das ist ganz entscheidend dafür,



Prof. Dr. Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er leitet dort auch das Zentrum für Gesundheit und ist wissenschaftlicher Beirat des Programms „Reformhaus® Activate your life“

wie das Kind als Erwachsener tickt. Die Fettzellen, die das Kind heute anlegt, verschwinden ja nie, die bleiben für immer und das Kind wird ein Leben lang dagegen kämpfen müssen.

Der Schulsport genügt nicht?

Kinder müssen täglich 90 Minuten spielen, toben, sich frei bewegen, das ist der wichtigste biologische Wachstumsfaktor, den sie brauchen. Da hilft nun mal kein Schulsport, den wir nur als Motivator betrachten sollten, und kein Spielplatz irgendwo am Stadtrand, wir müssen Bewegungsräume dort schaffen, wo Kinder leben, um die Bewegung vor der Tür wieder möglich zu machen. Sie brauchen eine Wiese, da schmeißt man fünf Bälle drauf, und dann organisieren die alles selbst.

ZUM WEITERLESEN



Mehr Tipps und Anregungen in:
Ingo Froböse/Peter Großmann: Der kleine Sporticus: Bewegungs- und Ernährungstipps, die Kinder fit machen, Beltz Verlag, 19,03 €



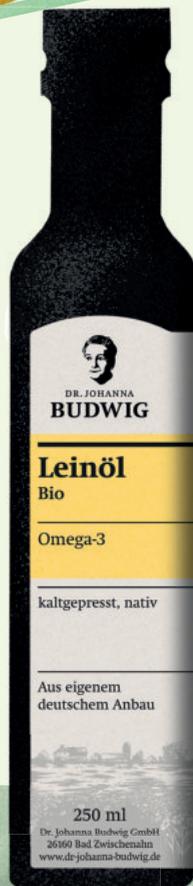
Damit nicht nur die Kinder in Bewegung kommen und spielerisch ihr Wohlfühlgewicht

erreichen, sondern die Erwachsenen mithalten können, finden Sie unter diesem QR-Code das von Prof. Froböse und seinem Team exklusiv für Reformhaus® entwickelte Bewegungsprogramm. Schauen Sie sich die kostenlosen Videos des „Reformhaus® Activate Your life“-Programms an und machen Sie mit. Viel Spaß!

Wissen, was stärkt.


DR. JOHANNA
BUDWIG

Für einen
normalen
Cholesterin-
spiegel.*



* 10 g (1 EL) Dr. Budwig Leinöl versorgt Sie mit 5,8 g ALA. ALA trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA ein. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Erhältlich im Reformhaus® oder unter dr-johanna-budwig.de





BLEIBEN SIE IN BALANCE!

◆ Säure-Basen-Haushalt:
Warum er so wichtig für
den Stoffwechsel ist und
welche Rolle er beim
Übergewicht spielt

◆ Alles im Lot: Wie Sie
mit basischer Ernährung
die Übersäuerung in den
Griff bekommen

◆ Kräuter, Sprossen,
Saaten & Co.: ABC der
basischen Lebensmittel.
Plus: Rezepte



Warum sauer nicht lustig macht – und die Figur verdirbt

Säuren und Basen: So gesund wir uns – meist – schon ernähren, ist doch dieses Begriffspaar immer noch ein wenig rätselhaft. Macht sauer denn nicht lustig, wie es immer heißt? Nein, leider nicht. Aber der Reihe nach. Alles, was wir essen und trinken, wird, angefangen im Mund über den Magen bis zum Darmtrakt zerkleinert und aufgeschlüsselt, sodass die Inhaltsstoffe für unseren Körper verwertbar sind, und uns in des Wortes wahrer Bedeutung „nähren“. Sabine Reiling leitet seit vielen Jahren an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel Seminare zum Säure-Basen-Haushalt, sie erklärt, warum basische Lebensmittel genau dies tun: „Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Faserstoffen. Basenreiche Ernährung fordert und fördert durch ihre Inhaltstoffe den Verdauungstrakt. Durch die Ballaststoffe und faserreiche Lebensmittel wird die Verdauung angeregt und kann den Organismus ebenso entlasten, da der Nahrungsbrei keine lange Verweildauer im Darm hat und doch der Körper gut mit

Mineral- und Vitalstoffen versorgt wird.“ Gemüse, Obst, manche Getreidesorten, Kräuter, Saaten, Nüsse gehören dazu. Tierische Proteine, Milchprodukte, zuckerhaltige Softdrinks, Kuchen, Süßigkeiten und Alkohol hingegen zählen zu den Lebensmitteln, die sauer verstoffwechselt werden, wofür der Körper viel mehr Energie aufwenden muss. Das ist Schwerstarbeit für den Organismus und bedeutet bei einer einseitigen Ernährung Raubbau an den körpereigenen Reserven. Sabine Reiling: „Es sind kaum Vital- und Mineralstoffe in diesen Lebensmitteln vorhanden, sodass der Körper auf sein Puffersystem zurückgreifen muss.“ Das heißt: Er bedient sich bei den in Haaren, Zähnen, Nägeln und Knochen gespeicherten Vital- und Mineralstoffen. Im Körper entsteht so langfristig eine chronische Unterversorgung. Es kann zu Muskelschmerzen, Haarausfall, Zahnproblemen und Cellulite kommen. Auch der pH-Wert des Blutes sinkt in den sauren Bereich. „Doch nur, wenn der pH-Wert des Blutes in seinem Normwert 7,35 – 7,45 aufrechterhalten werden kann,

werden alle Organe gut über das Blut versorgt“, so die Expertin. Die Konzentration von Säure und Basen innerhalb einer Flüssigkeit wird durch den pH-Wert angegeben. Die Abkürzung „pH“ steht für „potentia hydrogenii“, was, aus dem lateinischen übersetzt, „Konzentration des Wasserstoffs innerhalb einer Lösung“ bedeutet. Der Säure-Basen-Haushalt kann nicht nur durch falsche Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten. Auch Stress und Nikotin fördern die chronisch latente Azidose: eine schleichende und dauerhafte Übersäuerung. „Ein übersäuerter Organismus“, so Sabine Reiling, „verlangsamt den Stoffwechsel, somit auch den Abbau der Fette und Kohlenhydrate. Nicht abgebaute Kohlenhydrate werden im Gewebe eingelagert und bilden dort Fettpölsterchen. Außerdem kann eine Übersäuerung die Verwertung von wichtigen Vital- und Nährstoffen herabsetzen und das Körpergewicht steigen lässt und es schwer macht, Gewicht zu verlieren.“ Abgesehen davon kann eine Übersäuerung das Immunsystem schwächen, und Ablagerungen in Gelenken und Blutbahnen verursachen, was zu Arteriosklerose und Bluthochdruck führen kann.



Sabine Reiling, ausgebildete Krankenschwester, Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin, leitet als Dozentin an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel Seminare zum Säure-Basen-Haushalt und gibt Basenfasten-Kurse

WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH ÜBERSÄUERT BIN?

- Unterziehen Sie sich, Ihren Körper und Ihre allgemeine Befindlichkeit einer ehrlichen Bilanz: Haben Sie Cellulite entwickelt? Sind Ihre Haare und Fingernägel brüchig? Haben Sie das Gefühl, an Mundgeruch zu leiden? Haben Müdigkeit und Konzentrationsschwäche zugenommen? Haben Sie manchmal Muskelschmerzen, obwohl Sie keinen Sport getrieben haben? Ist Ihre Zunge belegt? Leiden Sie unter Sodbrennen? Und: Wie ernähren Sie sich wirklich?
- Um sicher zu gehen, wie es um Ihren Säure-Basen-Haushalt bestellt ist, empfehlen sich zwei Urintests, die den pH-Wert ermitteln.
- Um einen Urintest (erhältlich in Apotheken) durchzuführen, nehmen Sie einen der Teststreifen, und halten ihn in den sogenannten Mittelstrahl beim Wasserlassen. Das heißt, zunächst etwas Urin ablassen und dann den Streifen hineinhalten. Das Indikator-Papier verfärbt sich nun zwischen hellgelb bis dunkelblau. Mittels einer Farbskala können Sie nun den pH-Wert Ihres Urins ablesen. Im Normalfall sollte der pH-Wert von Urin bei etwa 6,5 liegen. Da das Ergebnis davon abhängt, was Sie gegessen und getrunken haben, sollten Sie diesen Test an mehreren Tagen und zu unterschiedlichen Zeiten durchführen, um einen Mittelwert zu erhalten.
- Der Säure-Basen-Test nach Sander wurde in den 1950er Jahren von dem Arzt und Biochemiker Dr. Friedrich F. Sander entwickelt. Bei diesem Test werden über den Tag verteilt fünf Urinproben zu unterschiedlichen Zeiten entnommen. Diese Proben werden an ein Labor versendet und dort ausgewertet. Mit ihm lässt sich nicht nur der pH-Wert bestimmen, sondern auch die Pufferkapazität des Körpers. Auf diese Weise lässt sich ermitteln, ob die Reserven des Organismus schon aufgebraucht sind.



Alles im Lot

SO GELINGT DIE ERNÄHRUNGS- UMSTELLUNG:

Eine basische Ernährung ist mehr als nur die Aufnahme von gesundem Essen – es ist zugleich eine Lebenseinstellung und Nahrung für Geist und Seele. Denn,

da die Wissenschaft herausgefunden hat, dass auch Stress, Angst und Hektik unseren Organismus übersäuern, ist es neben der Umstellung auf ballast- und nährstoffreiche Bio-Kost von zentraler Bedeutung, „einen achtsamen, liebevollen Umgang mit sich selbst“ zu pflegen, wie Sabine Reiling, Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin und Seminarleiterin an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel sagt. Dazu gehören „ein gesundes Zeitmanagement, eine gute Work-Life-Balance, ausgleichende Tätigkeiten zum Beruf, Freude am Tun, Freude am Leben, Freude, sich selbst Gutes zu tun, sich selbst wichtig nehmen, und sich wertschätzen.“

❶ Basische Lebensmittel sollten ca. 80% der Nahrung ausmachen (s. Tabelle, S. 46). Unterstützen Sie die positive Kraft der gesunden Kost durch eine angenehme Atmosphäre: einen schön gedeckten Tisch, nette Menschen, positive Gesprächsthemen und ausreichend Zeit.

❷ Sie sollten 2 bis 3 Liter kohlenstoffarmes, am besten aber kohlenstoffreies Wasser sowie Kräutertees über den Tag verteilt trinken. Trinken Sie nicht direkt zum Essen, sondern bis 15 Minuten vorher oder erst 20 Minuten danach, damit die Verdauungsenzyme den Nahrungsbrei besser aufschlüsseln können und so alle Nährstoffe verwertbar sind.

❸ Bewegung ist wichtig, z. B. sind täglich 30 bis 45 Minuten Gehen an der frischen Luft eine gute Grundlage. Dies fördert die Darmbewegung und somit die Verdauung, es verbessert die Atmung, aktiviert das Herz-Kreislauf-System und sorgt für guten Blutfluss.

❹ Ein wöchentliches Fuß- oder auch ein Vollbad mit Basenpulver (im Reformhaus® z. B.: M. Reich BasenSalz; P. Jentschura® MeineBase®) unterstützt die Entsäuerung

über die Haut und trägt zur Entschleunigung und zum Stressabbau bei.

5 Die Leber ist unser größtes Entgiftungsorgan und muss bei Fasten- und Entgiftungskuren ziemlich viel arbeiten. Ein Leberwickel wirkt unterstützend: Sie brauchen eine Wärmflasche, einen Waschlappen, ein großes Handtuch und eine warme Decke. Füllen Sie die Wärmflasche mit heißem Wasser. Tauchen Sie den Waschlappen in heißes Wasser. Gut ausdrücken. Legen Sie sich bequem hin, legen Sie den Waschlappen auf den Bereich der Leber (rechter Oberbauch, direkt unter dem Rippenbogen). Darauf kommt nun die heiße Wärmflasche. Mit einem großen Handtuch umwickeln Sie sich und kuscheln sich für eine Dreiviertelstunde unter eine Decke. Wöchentlich wiederholen.

6 Apfelessig (im Reformhaus® z. B. Voelkel Apfelessig, naturtrüb, Demeter) enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme, die die Fließfähigkeit des Blutes steigern, den Stoffwechsel ankurbeln und anregend auf Leber und Nieren wirken sollen. Sie sollten Apfelessig immer mit Wasser verdünnt trinken, damit die Säure die Schleimhäute im Verdauungstrakt nicht reizt. Mischen Sie zum Beispiel eine Tasse kaltes oder lauwarmes Wasser mit zwei Teelöffeln Apfelessig und einem Teelöffel Honig.

7 Essen Sie Rohkost nur, wenn Sie diese vertragen! Dass Rohkost gesund ist, weiß jeder. Wenn Sie Rohkost aber nicht gut verdauen können, dann belastet das Ihren Darm, und das ist nicht gesund. Achten Sie deshalb genau auf Ihren Körper: Wenn Sie oft mit Blähungen oder Schmerzen auf Rohes reagieren, dann sollten Sie die Gemüse lieber schonend dünsten. Wenn Sie unempfindlich sind, dann können Sie rohes Obst und Gemüse nach Herzenslust – bis 14 Uhr verzehren.

8 Essen Sie nach 18 Uhr nichts mehr! Was

nach 18 Uhr gegessen wird, geht auf die Hüften, und es überfordert die Leber. Der interne Stoffwechsel der Leber ist in der Nacht besonders aktiv und kann, wenn er nicht durch zusätzliche Mahlzeiten gestört wird, nachts für Ihre Entgiftung sorgen. So arbeitet Ihr Körper für Sie – während Sie schlafen.

9 So naturbelassen wie möglich! Da beim Erhitzen Vitalstoffe verloren gehen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Gemüsegerichte besonders schonend zubereiten. Lassen Sie Gemüse nie ganz weich werden und braten Sie nicht zu viel.

10 Bitte keine wilden Mischungen! Simplify your life – das sollte auch für die Küche gelten. Je weniger Nahrungsmittel Sie mischen, desto intensiver können Sie den Geschmack der Zubereitung erleben. Das ist ein anderer Kick für die Geschmacksnerven – der pure Geschmack der Natur. Deshalb: Verwenden Sie pro Mahlzeit möglichst nur zwei oder drei Obst- oder Gemüsesorten.

11 Verwenden Sie Gewürze sparsam! Wenn Sie zu stark würzen, irritieren Sie damit Ihre Geschmacksnerven – das lässt Sie unter anderem das Gefühl für Sättigung verlieren. Auch der gesunde Knoblauch übertönt durch die enthaltenen Sulfide jeden Gemüseschmack. Kräuter – vor allem frische Kräuter – sind die optimalen Würzmittel. Würzen Sie Ihre Speisen zunächst mit Kräutern und schmecken Sie dann mit Pfeffer oder einem anderen Gewürz ab. Kräutersalzmischungen sind ebenfalls empfehlenswert. Auch frische Sprossen dienen der Geschmacksverfeinerung.

12 Essen Sie nur die 100 % basischen Lebensmittel, die Sie auch mögen! Ideal: Gehen Sie auf den Wochenmarkt, lassen Sie sich von den verlockenden Obst- und Gemüseangeboten der Saison begeistern und kaufen Sie aus dem Bauch heraus die Sorten, auf die Sie spontan Lust haben.

TIPP

Besuch eines Basenfasten-Seminars an der Akademie Gesundes Leben

Beim Basenfasten besteht die Ernährung ausschließlich aus basisch verstoffwechselten Lebensmitteln, nämlich Obst und Gemüse. Morgens kann z. B. ein Obststeller, auch gedünstetes Obst (Äpfel, Birnen), evtl. etwas Trockenobst und Zimt zu sich genommen werden. Am Mittag könnten Rohkost, Salatplatte, Kartoffeln, sämtliche Gemüsesorten (außer Spargel und Rosenkohl) auf dem Speiseplan stehen. Das Gemüse kann am besten gedämpft, aber auch gerne mit gutem Öl angedünstet und mit frischen Kräutern gewürzt sein. Am Abend kann es eine Gemüsesuppe oder Gemüseintopf geben.

Ganz wichtig, wir verwenden bei der Zubereitung kein Salz. Salz bindet das Wasser im Körper, welches zum Abtransport der Abfallstoffe benötigt wird. Wird es „gehalten“, wird die Reinigung, die wir durch das Fasten erreichen wollen, blockiert.

Unterstützt wird das Fasten durch: täglichen Leberwickel, Bewegung an der frischen Luft, Meditation, Kneipp-Anwendungen, Unterstützung der Darmtätigkeit durch Sauerkraut- oder Pflaumensaft und gegebenenfalls Einläufe, Zeit zum Spüren und Loslassen, tägliche Gesprächsrunden, Beratungen und Tanzen. Sabine Reiling: „Beim Basenfasten habe ich stets den ganzen Menschen (Körper, Geist und Seele) im Blick und versuche, den Menschen auf allen Ebenen etwas anzubieten.“

SEMINARE:

Basenfasten unter fachkundiger Anleitung an der Akademie Gesundes Leben, inklusive Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität. Weitere Informationen unter: www.akademie.gesundes-leben.de und unter 06172-3009822

IN BALANCE MIT REFORMHAUS®PRODUKTEN



M.Reich, BasenPulver, bio Basisches Pflanzengranulat aus 100 natürlichen Zutaten. Das Beste aus Obst, Gemüse, Kräutern plus Superfoods versorgt den Körper mit Vitalstoffen.



SALUS, Basen AKTIV® Tee, bio. Den Säureausgleich mit Kräutertees unterstützen. Empfehlung: vormittags Tee Nr. 1 Brennessel/Linde, nachmittags Tee Nr. 2 Mariendistel/Löwenzahn.



Jentschura® 7x7® bio KräuterTee Optimaler Begleiter bei Entschlackungs- und Fastenkuren. Die harmonische Komposition aus 49 Zutaten wie Kräutern, Samen, Gewürzen überzeugt.



Panaceo, Basic Detox plus Das Vulkanmineral Zeolith bindet wie ein Schwamm Schadstoffe im Darm, leitet sie über den Stuhl aus – Entlastung für Entgiftungsorgane Nieren und Leber.



M. Reich BasenBrei, bio Basischer Frühstücksbrei, eine Komposition aus 8 Zutaten liefert dem Körper komplexe Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.



SALUS Basen-AKTIV® Mineralstoff Kräuterelixier Kräuterboost mit Zink für den Säureausgleich. Täglich 30 ml in 1 Glas Wasser verdünnen (auch als Pulver oder Tabletten erhältlich).

FASTENZZEIT

VOM GLÜCK DES LOSLASSENS

Jetzt ist der beste Zeitpunkt für eine Fastenkur. Und es geht so herrlich einfach: Nur wenige Tage mit Wasser, Tee und Gemüsebrühe genügen, damit sich Körper, Geist und Seele von unnötigem Ballast befreien und von Grund auf regenerieren können. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen zu Fans des Fastens werden.



Auch **Marion von Sobbe**, Gesundheitsberaterin und Geschäftsführerin der KGV, Korea Ginseng Vertriebs GmbH, ist seit fast dreißig Jahren dabei und hat einen ganz besonderen Tipp parat:

„Das morgendliche Schwächegefühl, das viele Menschen während des Fastens beklagen, kenne ich nicht mehr, seitdem ich Roten Ginseng-Tee trinke. Er bringt mich in Schwung und sorgt dafür, dass ich meine Fastenwoche rundum genießen kann. Ich strotze nur so vor Energie und Tatendrang. Außerdem entstehen in der Zeit des Fastens meine besten Ideen, und nicht zuletzt fand ich auch hier die Motivation, mich an der Reformhaus-Fachakademie zur Gesundheitsberaterin ausbilden zu lassen.“





Sauer? Ohne uns!

Basisch genießen – das klappt mit diesen Rezepten zum Mitnehmen auch unterwegs ... Probieren Sie es aus

FRISCHER GRÜNER SMOOTHIE

Zutaten für 1–2 Portionen

- 125 g Spinat oder Feldsalat • 1 Apfel oder Birne • 100 g grüne Weintrauben
- 250 ml Wasser • ½ TL Limettensaft
- 1 kleines Stück frischer Ingwer (nach Belieben) • 1–2 TL WurzelKraft®

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten klein schneiden, in einen Standmixer geben und gut mixen. Die WurzelKraft® kann je nach Geschmack oder nach dem Mixen zugegeben werden.



- In WurzelKraft® von P. Jentschura® steckt die phytoenergetische Kraft und Wirkung von mehr als 100 Pflanzen. Sie versorgt den Körper mit allen wichtigen Vital- und Mikronährstoffen in hoher Bioverfügbarkeit. Das omnimolekulare Lebensmittel unterstützt

nicht nur den Säure-Basen-Haushalt, sondern auch das Immunsystem.



TISCHLEINDECKDICH® INSTANTSUPPE

Zutaten für 2 Portionen

4 EL TischleinDeckDich® • 500 ml Wasser
 • 1 Handvoll Glasnudeln • 2 EL Erbsen,
 tiefgekühlt • 1 Lauchzwiebel • 1 kleine
 Möhre • 1 ¼ Paprika • 1 TL Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Am Vorabend die Paprika und die Lauchzwiebel waschen und in kleine Stücke bzw. Ringe schneiden. Die Möhre waschen, schälen und raspeln. Dann die Erbsen, das geschnittene Gemüse, das rohe TischleinDeckDich®, die rohen Glasnudeln und das Kräutersalz auf zwei Gläser mit Schraubverschluss verteilen. Gläser zudrehen und in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag in der Mittagspause die Gläser öffnen und je 250 ml kochendes Wasser hinzugießen. 5–10 Min. zugedeckt ziehen lassen, umrühren und genießen.

TIPP Die Glasnudeln vorher in einer Schüssel mit einer Schere klein schneiden.

L O E V



• Tischlein DeckDich® von P.Jentschura® – ist eine leichte Quinoa-Hirse-Komposition, abgerundet mit aromatischem Gemüse. Durch Aufkochen

werden die wertvollen Inhaltsstoffe optimal aufgeschlossen, sodass die Vitalstoffe für den Organismus direkt verwertbar werden. Hochwertige Kohlenhydrate sorgen für eine langanhaltende und gleichmäßige Energie.

N BALANCE



MORGENSTUND® RIEGEL MIT CRANBERRIES

Zutaten für ein Blech

Backtemperatur: 180 °C, mittlere Schiene

Backzeit: 24–35 Min.

300 g MorgenStund® (nicht kochen)

• 160 g Butter • 180 g Haselnüsse

oder Mandeln, gemahlen • 180 g Honig

• 2 Eier • 125 g Reformhaus® Cranberries

• 60 g Aprikosenmarmelade • 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Die Butter langsam bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. MorgenStund®, Haselnüsse oder Mandeln in eine Schüssel geben, mit der geschmolzenen Butter übergießen, vorsichtig unterrühren. Cranberries und die Marmelade zugeben. Die Mischung mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Diese mit einem Teigschaber

oder den Händen auf einem gefetteten Backblech verteilen und andrücken.



• MorgenStund® von P.Jentschura® – Hirse, Buchweizen und Amaranth, süße Mandeln, Früchte und Samen stecken in dem vollwertigen, Basenbrot. Dieser Basenbrot ist frei

von Gluten und Laktose und somit besonders bekömmlich. MorgenStund® kommt ohne Zuckerzusatz aus, liefert Vitamine, Mineralstoffe und weitere bioaktive Substanzen.



BALANCE-BOOST

Bitterstoffe – gesunde Multitalente:

Sie puschen nicht nur die Verdauung und helfen beim Abnehmen, indem sie den Heißhunger auf Süßes bremsen. Denn der übermäßige Verzehr von Kuchen, Keksen und Co. landet nicht nur in Form von Pfunden auf unseren Hüften, sondern in unserem Körper werden vermehrt Säuren freigesetzt. Bitterstoffe sorgen dafür, dass überschüssige Säuren abgebaut und ausgeschieden werden. Besonders die Gallenblase braucht Bitterstoffe, um gut arbeiten zu können. Fehlen sie, kann sie sich nicht richtig zusammenziehen. Gallensteine können die Folge sein. Deshalb sollten bitterstoffreiches Obst und Gemüse auf unserem Speiseplan stehen, z. B.: Radicchio, Rucola, Artischocke, Fenchel, Brokkoli, Grapefruit, aber auch Kräuter wie Salbei, Minze, Rosmarin oder Thymian und Gewürze wie Ingwer, Curcuma oder Muskatnuss.



• **Bitter ist das neue Süß**
Bitterstoffe im Bio-Kräuterspray von SonnenMoor® bremsen die Lust auf Süßes.

• **M.Reich Bitterstoff Tropfen**
Die Rezeptur aus 55-Bio-Pflanzen + veganem Bio-Glycerin kommt ohne Alkohol aus.



ANZEIGE



M. REICH BASENSALZ

DAS ORIGINAL MIT ECHTER RÜGENER HEILKREIDE UND 11 EDELSTEINEN

Reform
Produkt
des Jahres
2022



Das Reformprodukt des Jahres 2022 BasenSalz ist dank des pH-Werts von 8,5–9,5 hervorragend zur gezielten Entsäuerung über die Haut geeignet. BasenSalz ist als Medizinprodukt zugelassen und enthält hochwertige Zutaten wie echte Rügener Heilkreide sowie eine Mischung aus 11 erlesenen Edelsteinen in feinsten Mahlung. Die Hautverträglichkeit wurde von Dermatest nach aufwendigen Untersuchungen mit »sehr gut« bewertet, weshalb BasenSalz auch für Baby-, Senioren- und Problemhaut geeignet ist.

REGENERIERT. NATÜRLICH. BASISCH.

WWW.M-REICH.COM



GRATIS-COUPON*

EINZULÖSEN IN TEILNEHMENDEN REFORMHÄUSERN

*1 Portionsbeutel Basensalz, 40g pro Person. Nur solange der Vorrat reicht.

WIE LECKER!

Wer sich basisch ernähren möchte, darf aus der Vielfalt der Nahrungsmittel wählen. Denn bis auf tierische Produkte, Alkohol und Süßigkeiten gibt es kaum etwas, worauf wir verzichten müssen. Um Ihnen vor Augen zu führen, wie reich gedeckt der Tisch bei einer pflanzenbasierten Kost ist, haben wir für Sie eine Genusstabelle zusammengestellt. Guten Appetit!



STARK SÄUREBILDEND

- Fleisch
- Fisch
- Meeresfrüchte
- Eier
- Alkohol
- Schnitt- und Hartkäse
- Weißmehl
- Softdrinks
- Kaffee
- gehärtete Fette (Margarine)

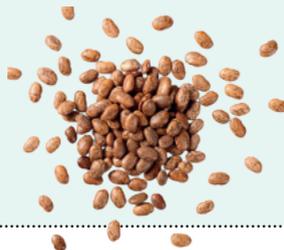


SCHWACH SÄUREBILDEND*

- Vollkorngetreide
- Pseudogetreide (Buchweizen, Amaranth, Quinoa)
- Hülsenfrüchte
- Quark
- Nüsse
- Haferflocken
- Ölsamen (Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen)

SCHWACH BASENBILDEND

- Trockenobst (ungeschwefelt)
- Molke
- Pilze
- Äpfel
- Grüne Bohnen
- Birnen



- Mineralwasser
- Fruchtsäfte

* Schwach säurebildende Lebensmittel haben trotz ihrer Säurewirkung einen hohen gesundheitlichen Wert. Sie liefern dem Körper wertvolle Vitalstoffe. In Maßen genießen und mit basenbildenden Lebensmitteln kombinieren.



STARK BASENBILDEND

- Beerenfrüchte
- Blattsalate
- Kartoffeln
- Oliven
- Gemüse
- Algen (Nori, Wakame, Spirulina)
- Kräuter
- Kräutertee
- Obstessig
- Bananen
- Aprikosen
- getrocknete Feigen

natürlich im
Gleichgewicht.



Basen-Aktiv® für Ihre Säure-Basen-Balance



Tabletten, Pulver & Elixier mit wertvollen Kräutern in laborgeprüfter Salus-Qualität



Mineralstoffe in organischer Verbindung für Säureausgleich^{a)}, Energie^{b)} & Regeneration^{c)}

^{a)} Säure-Basen-Ausgleich – Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. ^{b)} Energie – Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Wie auch Kalium unterstützt Magnesium die normale Funktion des Nervensystems. Zink unterstützt die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit. ^{c)} Regeneration – Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink unterstützt zudem die DNA-Synthese. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Erhältlich in Ihrem Reformhaus.

www.basen-aktiv.de



Rabenhorst®

WISSEN, WAS GUT TUT.

GENUSS UND GESUNDHEIT IM EINKLANG.

Unsere hochwertigen
Fruchtsäfte mit wichtigen
Vitaminen und Mineralstoffen.



4 630106 042602 >