astraVita

ALLES UNTER EINEM GUTEN STERN

ALEXANDER WITSCHEL

Dipl. Astrologe

Frankenstr. 23, 75015 Bretten-Büchig

Tel: +49 (0)7252 - 580 28 60

Fax: +49 (0)7252 - 580 28 59

Mobil: +49 (0)171 - 47 58 017

Liebe astraVita - Leser,

mit den besten Empfehlungen

wünscht Ihnen von ganzem Herzen

Alexander Witschel

Copyright © Alexander Witschel

1. März Fitness

Zitterpartie: Wackelpeter aus Dickmilch

Da hilft kein Zittern und kein Zackeln: Sind Kids im Haus, beträgt die Halbwertszeit eines Wackelpeters nur wenige Minuten. Hier das schnelle Rezept für eine gesunde Variante des heiß geliebten Wackelnachtischs: Statt aus buntem Zuckerwasser lässt sich der zittrige Peter auch aus Sahnedickmilch plus kleiner Obstbeilage zubereiten:

Zutaten (für 4 kleine Schleckermäuler): 450 ml Dickmilch, 50 g Sahne, 100 g Zucker, 1/2 unbeh. Zitrone, 1 Päckchen weiße Gelatine, 350 g Beeren (aus der Truhe) zum Verzieren.

Zubereitung: Die Dickmilch mit der Sahne und 75 g Zucker gut verrühren. Die Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 Teelöffel Schale abreiben, Zitrone auspressen. Saft und Schale unter die Dickmilch führen. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, in wenig Wasser bei milder Hitze auflösen und unter die Dickmilch mischen. In eine kalt ausgespülte Puddingform oder in Portionsförmchen füllen und mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Form oder Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und den Wackelpeter vorsichtig auf eine Platte oder einen Teller stürzen. Die Beeren auftauen, abtropfen lassen, im restlichen Zucker wenden und den Dickmilch-Wackelpeter damit garnieren (... und ein kleiner Klacks Sahne zusätzlich kann auch nicht schaden!).

Copyright © Alexander Witschel

2. März Beauty

Mehr Lichtschutz für die Lippen

Auch im Winter – gerade auch beim Wintersport – brauchen Lippen Schutz. Zwar enthalten Lippenstifte Pigmente und schützen die zarte Lippenhaut so vor der Sonne. Sie erreichen im Allgemeinen aber nur einen Lichtschutzfaktor zwischen 4 und 6. Für den Wintersport im Hochgebirge ist das zu wenig. Deshalb sollten fetthaltige Schutzstifte mit einem Lichtschutzfaktor von 10 bis 20 benutzt werden. Die Lippenhaut kann keinen natürlichen Sonnenschutz durch Bräune oder Verdickung der Hornschicht aufbauen. Sie hat auch keine Schweiß- und kaum Talgdrüsen, sodass die Lippen an der Oberfläche fast fettfrei sind. Das macht sie sehr empfindlich, sie können leicht austrocknen und rissig werden.

Kiss me, Baby: Pflegetipps für schöne Lippen

Zahnbürsten-Massage: Fördert die Durchblutung, macht die Lippen fest und befreit sie von Hornschüppchen. Massieren Sie die Lippen in kreisenden Bewegungen mit der Zahnbürste und kaltem Wasser.

Zartmacher Honig: Rauhe, rissige Lippen sind gerade im Winter ein Problem. Honig ist ein ganz natürlicher Zartmacher. Einfach mehrmals täglich dünn auf den Lippen verteilen.

Griff zur Puderquaste: Lippenfältchen können Sie gut kaschieren, indem Sie mit einem dicken Pinsel nach der Grundierung noch einen Hauch Puder auf die Lippen sträuben.

Copyright © Alexander Witschel

3. März Rezepte

Kartoffelgratin auf französisch: Gratin dauphinois

Dass vegetarische Küche nicht langweilig ist, beweist dieser würzige Kartoffelgratin mit Käse, der selbst eingefleischte Anti-Vegetarier überzeugt.

Zutaten (4 Personen): 750 g mehlig kochende oder vorwiegend fest kochende Kartoffeln, 1-2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss, 60 g frisch geriebener Gruyére oder Emmentaler Käse, 30 g frisch geriebener Parmesankäse, etwa 350 g Schlagsahne.

Zubereitung: Backofen auf 225°C vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen und mit dem Gemüsehobel in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden, auf Küchenpapier legen und gut trocken tupfen. Auflaufform mit dem Knoblauch ausreiben, dann die Form dick mit Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig hineinschichten und dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. (Zwischen Kartoffeln und Rand bleibt ca. 1 cm frei, damit die Sahne beim Garen nicht überschäumt). Die zwei Käsesorten mischen, über die Kartoffeln streuen und alles mit so viel Sahne übergießen, dass die Kartoffeln fast bedeckt sind. Restliche Butter in Flöckchen auf der Oberfläche verteilen und das Gratin auf der mittleren Schiene in 45-60 Minuten (je nach Kartoffelsorte) garen. Wird die Oberfläche zu braun, einen Bogen Alufolie drauflegen.

astraVita

Copyright © Alexander Witschel

4. März Body & Soul

Fisch gegen Schlaganfall & Co.

Ein- bis zweimal pro Woche Fisch auf den Tisch – dazu raten die Ernährungswissenschaftler.
Der Grund: die besonders günstige Nährstoffzusammensetzung der Meerestiere. Vor allem Seefische (z.B. Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau, Scholle) sind leicht verdaulich und liefern viel Eiweiß. Außerdem enthalten sie ganz besonders wertvolles Fett. Denn nur Fisch ist reich an den sogenannten Omega-3-Fettsäuren (besonders Hering, Makrele, Lachs), die helfen können, einen erhöhten Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Wer viel Fisch isst, kann dadurch Herz und Kreislauf schützen. Japaner und Eskimos mit ihrem ungewöhnlich hohen Fischkonsum sind ein Beweis dafür: Sie leiden viel seltener an Gefäßverkalkung oder Herzkrankheiten als Mitteleuropäer.

Schon einmal pro Woche schützt
Mindestens fünfmal pro Woche Fisch essen – das halbiert das Risiko eines Schlaganfalls. Aber auch schon eine Fischmahlzeit pro Woche kann helfen. Amerikanische Wissenschaftler ermittelten für einmaligen Fischverzehr ein immerhin 22% niedrigeres Risiko als bei einer Vergleichsgruppe, in der weniger als einmal pro Monat Fisch gegessen wurde.
Verantwortlich für die Schutzwirkung dürften die erwähnten mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sein, die Blutgerinnsel reduzieren und damit dem gefährlichen Schlaganfall vorbeugen.

Copyright © Alexander Witschel

5. März Tipps

Abnehmen mit Gewalt? – Davon sollten Sie die Finger lassen!

Verständlich, wenn der nahende Frühling den Wunsch nach der Traumfigur immer stärker werden lässt. Doch Finger weg von fragwürdigen Hilfsmitteln, die auf Dauer großen Schaden anrichten können:
Appetitzügler: Sie hemmen zwar den Appetit, ihre Wirkung lässt jedoch nach drei bis vier Wochen nach. Mögliche Nebenwirkungen: Nervosität, Reizbarkeit, Kreislauf-, Schlaf- und Essstörungen, Bluthochdruck, Herzbeschwerden und Abhängigkeit.
Diuretika: Entwässernde, harntreibende Tees oder Tabletten zwingen den Körper, mehr Wasser auszuscheiden als ihm gut tut. Der damit verbundene Gewichtsverlust hat jedoch mit Fettabbau nichts zu tun! Mit dem Wasser werden auch wichtige Mineralstoffe ausgeschwemmt. Das kann zu Mangelerscheinungen, Herzschwäche und Erschöpfungszuständen führen.
Abführmittel (Laxantien): Meistens Mittel, die den Darminhalt gleitfähig machen und dadurch die Verdauung beschleunigen. Die Verwertung der Nahrung verschlechtert sich. Die Mittel führen leicht zur Abhängigkeit. Darmentzündungen, Verstopfungen, Bluthochdruck und erhöhtes Darmkrebsrisiko können die Folge sein. Abführen hat nichts mit Abnehmen zu tun!
Stoffwechselanregende Mittel: Zum Beispiel jodhaltige Mittel wie Algentabletten sollen zur vermehrten Produktion von Schilddrüsenhormonen führen und dadurch den Energieverbrauch ankurbeln. Allerdings: Eine gesunde Schilddrüse spricht auf Jod-Gaben nicht an. Für eine kranke Schilddrüse kann das Jod aber richtig gefährlich werden! Auch die Einnahme von Schilddrüsen- oder Schwangerschaftshormonen hat in einer Schlankheitskur nichts zu suchen!

Copyright © Alexander Witschel

6. März Fitness

Welche Farbe hat die Ruhe?

Die Farben in unserer Umgebung können Stress auslösen oder dämpfen – Das geschieht meist so subtil, dass wir es gar nicht wahrnehmen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Körper messbare Reaktionen – z.B. beim Blutdruck, der Pulsfrequenz oder der Hirnstromkurve – auf ganz bestimmte dominierende Farben in unserer Umgebung zeigt.

Rot stimuliert und erregt. So zeigen Hirnstromkurven von Versuchspersonen ansteigende Alphawellen – ein Zeichen von Erregung -, wenn rotes Licht eingeschaltet wurde.

Gelb ist ein Mittel gegen Langeweile. In einem Versuch mit Konzentrationsübungen waren die Teilnehmer, die in einem gelb gehaltenen Bereich saßen, frischer und aufmerksamer als die anderen Versuchsteilnehmer.

Grün kann den Stress nach Ansicht der Wissenschafter sogar verstärken. In Farbtest löste Grün bei Versuchspersonen stärkere Schweißabsonderung aus und senkte den elektrischen Widerstand der Haut – ein Indiz, dass diese Farbe mehr Stress auslöst als die anderen.

Braun scheint eine beruhigende Wirkung zu haben. Eine Untersuchung von behinderten Schülern zeigte, dass ihr Blutdruck am niedrigsten war, wenn sie sich in einem Klassenzimmer mit Brauntönen aufhielten.

Blau beruhigt und hebt vermutlich die Allgemeinstimmung. Eine Studie an Studenten zeigt, dass sie sich bei Prüfungen in einem blauen Raum ruhiger und zufriedener zeigten als Prüflinge in rot, gelb oder farblich neutral gehaltenen Räumen.

Copyright © Alexander Witschel

7. März Tipps

Brie: Käse der Könige

Der französische Brie kann auf eine bewegte Vergangenheit zurückblicken: Schon im 13. Jahrhundert galt er als Spezialität an den mittelalterlichen Höfen. Berühmt wurde der aromatische Weichkäse allerdings erst auf dem Wiener Kongress (1814). Während eines Festessens wählten die Staatsmänner den Brie unter 60 Käsesorten zum „Käse der Könige". Ein echter Brie trägt auf dem Etikett den Namen seines Herkunftsortes. Zu den bekanntesten gehören:
Brie de Meaux: Sein Erkennungsmerkmal ist der leicht bräunlich verfärbte Rand. Brie de Meaux schmeckt – gut gereift – kräftig, aber nicht scharf. Der Käse wird häufig noch klassisch auf Strohmatten angeboten.
Brie de Melun: Der weiche, zerlaufene Teig des Brie de Melun wird mit zunehmender Reife immer stärker von einem bräunlichen Schimmelbelag überzogen. Dabei verändert sich auch das Aroma von würzig bis scharf. Echte Liebhaber verehren auch die sehr weit gereiften Laibe, die bereits nach Ammoniak riechen und schmecken.

Tipp: Brie muss mindestens 4 Wochen reifen. Lässt man ihm ein paar Tage länger Zeit, wird sein Geschmack von Tag zu Tag intensiver – so lieben ihn die Franzosen. Am besten lagern Sie Brie bei ca. 12°C in der Speisekammer. Servieren Sie einen Brie nie kalt aus dem Kühlschrank – denn die Kälte reduziert Geruch und Geschmack. Nehmen Sie ihn zwei Stunden vor dem Essen heraus, damit er sein volles Aroma entfalten kann.

Copyright © Alexander Witschel

8. März Rezepte

Cordon bleu aus Brot und Brie

Wer denkt, ein Brie sei nur was für´s Käsebrot und für die kalte Küche, den wird unser Rezept eines Besseren belehren: Würziger Brie, in Brot gebacken, bringt Käsegenuss vom Feinsten – und fertig gebraten sieht das Ganze aus wie ein kleines Cordon bleu aus Brot und Brie.

Zutaten: 2 Briekäse, 2 Eier, 150 ml Milch, 1 Baguette-Brot, Salz, schwarzer Pfeffer, Paniermehl, Öl zum Ausbacken.

Zubereitung:
Den Brie in Scheiben schneiden. Die Eier in eine Schüssel schlagen und die Milch zugießen, mit einem Schneebesen kräftig verquirlen. Das Brot in dünne Scheiben schneiden und einzeln von beiden Seiten mit der Eiermilch tränken. Die Käsescheiben auf die Brote legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit einer zweiten Brotscheibe zudecken. Das Paniermehl auf einen flachen Teller geben und die belegten Brotschnitten darin wenden (wenn nötig vorher nochmals in der Eimasse drehen). Mit den Händen das Paniermehl andrücken, damit es gut haften bleibt. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und die panierten Brote hineinlegen. Die Schnitten unter vorsichtigem Wenden auf beiden Seiten goldbraun braten. Dazu einen grünen Salat mit Kräuterdressing oder Preiselbeeren servieren.

astraVita

Copyright © Alexander Witschel

9. März Beauty

Alles glatt?

Im Frühling zeigt Frau wieder Bein – aber glatt soll es sein. Wenn es darum geht, die lästigen Härchen zu entfernen, stellt sich die Frage: rasieren oder epilieren? Der grundsätzliche Unterschied: Der Rasierer kappt das Haar direkt an der Hautoberfläche. Schon nach wenigen Tagen muss die Prozedur wiederholt werden, da der stoppelige Nachwuchs bereits wieder deutlich zu sehen ist. Mit dem Epilierer geht es mehr in die Tiefe. Das Haar wird an der Wurzel ausgezupft. Bis dann wieder ein neues sprießt, vergehen 4 bis 5 Wochen, in denen man ungeniert nacktes Bein zeigen kann.

Richtig epilieren

- Epilieren Sie am besten abends. Gönnen Sie der Haut im Anschluss ein paar Stunden Erholung. In dieser Zeit die Haut nicht mit Seife oder Körpersprays zusätzlich traktieren.
- Beim Epilieren sollte die Haut unbedingt fettfrei und trocken sein.
- Straffen Sie die Haut mit der freien Hand, um die Härchen aufzurichten. Das ist umso wichtiger, je zarter und empfindlicher die Haut ist (z.B. in der Kniekehle oder am Schienbein, überhaupt in Knochennähe).
- Die Behandlung ziept weniger, wenn Sie lange Haare erst einmal abrasieren und dann nur die nachwachsenden, kürzeren epilieren.

Tipp: Informationen zu Rasieren und Epilierern gibt´s bei der Stiftung Warentest, Lützowplatz 11-13, 10785 Berlin.

Copyright © Alexander Witschel

10. März Tipps

Der Reis ist heiß

Reis ist ein „starkes“ Lebensmittel: Denn sein hoher Nährstoffgehalt, verbunden mit einem relativ niedrigen Kaloriengehalt, macht ihn zum wertvollen Bestandteil einer modernen und gesunden Ernährung. Darüber hinaus ist Reis extrem praktisch und unkompliziert: Trocken gelagert hält er sich jahrelang. Und wer neben etwas Reis noch ein paar Gewürze und Gemüse im Haus hat, kann schnell köstliche und vielseitige Gerichte zaubern.

Kleine Reiskunde
Naturreis – Der Nährstoffreiche! Er ist ungeschält – enthält also noch die vitamin- und mineralstoffreiche Schale. Dadurch liefert er den maximalen Gehalt an Eisen, Kalium und wichtigen B-Vitaminen.
Parboiled Reis – der Trickreiche! Dank eines kleinen „Tricks“ enthält auch der geschmacklich etwas feinere, geschälte Parboiled Reis fast noch alle wichtigen Inhaltsstoffe: In einem speziellen Verfahren werden 80% der wertvollen Nährstoffe vor dem Schälen in den Kern gepresst. Gleichzeitig wird das Reiskorn dabei „versiegelt“ und so auch vor späteren Nährstoffverlusten geschützt.
Wilder Reis – Der Delikate! Beim Wildreis handelt es sich um die Körner einer dem Reis nahe verwandten Wildgetreideart. Sein feiner Geschmack ist leicht nussig und passt hervorragend zu Fischgerichten.

Copyright © Alexander Witschel

11. März Fitness

Das bringt die Pfunde zum Schmelzen

Sich regen bringt Segen – und lässt die Pfunde purzeln. Wer gleichzeitig etwas für sein Idealgewicht und die Kondition tun will, sollte sich ab sofort wieder nach draußen trauen – denn mit den ersten wärmenden Frühlingssonnenstrahlen werden die Outdoor-Aktivitäten wieder attraktiv. Unsere Übersicht zeigt, bei welcher Bewegungs- bzw. Sportart Sie wie viele Kalorien pro Stunde verbrauchen (Durchschnittswerte – u.a. abhängig vom Körpergewicht):

Langsames Gehen: ca. 200 kcal/Stunde. Bringt zwar kaum Kondition, versorgt den Körper aber ausgiebig mit Sauerstoff.
Walken (zügiges Gehen): 400 kcal/Stunde. Schon Sehnen und Gelenke. Wer hiermit Probleme hat, sollte das Walken z.B. dem Joggen vorziehen.
Joggen: ca. 900 kcal/Stunde. Sehr hoher Energieverbrauch, tolles Herz- und Kreislauftraining. Vorsicht bei Gelenkproblemen!
Tennis: ca. 450 kcal/Stunde bei normalem Einsatz Verbrauch steigert sich enorm, wenn Tennis als Leistungssport betrieben wird.
Schwimmen: 700 kcal beim Brustschwimmen, ca. 1000 kcal/Stunde beim Kraulen. Schonendes Training aller großen Muskeln, ideal bei schwachen Gelenken. Vorsicht mit Brustschwimmen bei Verspannungsproblemen in Schultern und Nacken!

Copyright © Alexander Witschel

12. März Body & Soul

Allergien: Kinder sind besonders gefährdet

Die ersten Pollen fliegen wieder – die Zeit der Allergien beginnt! Jeder dritte Bundesbürger ist Allergiker – Tendenz steigend. Jedes zweite Kind ist sensibilisiert oder krank. Experten sprechen von der Epidemie des 21. Jahrhunderts. Doch immer noch wird nur jeder 10. Allergiker richtig behandelt.

Unbehandelte Allergien nehmen oft einen ungünstigen Verlauf: Die Betroffenen reagieren auf immer mehr Stoffe allergisch, die Beschwerden verschlimmern sich. Bei 42% der betroffenen Kinder entwickelt sich aus einem Heuschnupfen ein allergisches Asthma. Gleichzeitig sinken die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung. Deshalb fordern immer mehr Ärzte und Experten mehr und bessere Prävention und Behandlung.

Vorbeuge-Tipps für Eltern: - Möglichst 4 bis 6 Monate stillen – Verzichten Sie mindestens bis zum 4. Monat auf Zufütterung von Beikost – Rauchen sie nicht zu Hause – Verzichten Sie auf Haustiere – Vermeiden Sie stark allergisierende Stoffe wie nickelhaltigen Schmuck.

Mehr Informationen gibt´s bei: Arbeitsgemeinschaft allergiekrankes Kind, Nassaustr. 32, 35745 Herborn.

Copyright © Alexander Witschel

13. März Tipps

Kohldampf auf Rosenkohl

Im Gegensatz zu seinen Vettern – dem Weißkohl, Rotkohl und Grünkohl – ist er geradezu zierlich: der Rosenkohl. Die kleinen Röschen sind ein besonderes feines Wintergemüse und vermitteln vielen Gerichten etwas Elegantes und Dekoratives. Doch das ist nicht die einzige Qualität des Minikohls: Die grünen Knöllchen sind auch ein exzellenter Nährstofflieferant – und schmecken tun sie auch noch gut.

Rosenkohl ist Nervenfutter: Eigentlich ist jedes einzelne „Bällchen" eine Beruhigungs- und Konzentrationspille, denn Rosenkohl liefert jede Menge Folsäure: Das Vitamin, mit dem viele von uns nur schlecht versorgt sind, ist notwendig, um die vitalisierende Aminosäure Methionin in unserer Nahrung zu verwerten. Dieser Eiweißbaustein sorgt für Glanz im Haar, fest Fingernägel, gesunde haut, Leistungsfähigkeit und Energie.

Klein, aber oho! Der kleinste Vertreter der Kohlfamilie ist gleichzeitig einer der beliebtesten. Gegessen wird er als Beilage zu Fleischgerichten oder als „Hauptsache" in Rosenkohlauflauf, warmem Rosenkohlsalat oder Rosenkohlsuppe. Wem der Kohlgeschmack zu intensiv ist, der kann etwas Milch zugeben – das mildert den manchmal leicht bitteren Geschmack.

Copyright © Alexander Witschel

14. März Rezepte

Rosenkohl: der neue Look!

Öfter mal was Neues! Wer wird denn den guten alten Rosenkohl immer in den Kochtopf schmeißen? Wir geben ihm zum Frühjahr hin einen frischen, neuen Look – als Rohkost, mit frischen Champignons zu einem Salat verarbeitet. Sieht anders aus und schmeckt ganz neu!

Zutaten (für 2-3 Personen): Für den Salat: 150 g Rosenkohl, 150 g frische Champignons, 50 g Walnusskerne, 2 El Öl. Für die Sauce: ¼ Tl Meersalz, 1 Tl mittelscharfer Senf, 1 El Sherryessig, 3 El Weißweinessig, 1 El Wasser, 3 El Sahne, 3 El Jogurt, 2 Tl fein gewürfelte Schalotten, 2 Tl frisch gehackte Petersilie, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung: Die Zutaten für die Sauce kräftig miteinander verrühren. Dann den Rosenkohl waschen, putzen, fein schneiden oder auf der Rohkostreibe hobeln. Die Sauce unter den Rosenkohl heben. Champignons möglichst nur mit Küchenkrepp reinigen und in Scheiben schneiden. Im heißen Öl kurz anbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
Rosenkohlsalat auf Tellern anrichten, darauf die abgekühlten Champignons dekorieren und mit dem grob zerbrochenen Nüssen bestreuen. Das knackt und kracht, dass das Vegetarierherz lacht!

Copyright © Alexander Witschel

15. März Tipps

Frische auf Vorrat

Sie wollen sich gesund ernähren, ohne großen Aufwand und lange Einkäufe? Dann steigen Sie doch um auf Tiefkühlkost: Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch oder Fertiggerichte schlummern im Kälteschlaf und lassen sich bei Bedarf ganz fix zubereiten. Und der Geschmack? – Der bleibt knackig und frisch. Denn Tiefkühlen ist eine der schonensten Methoden der Haltbarmachung überhaupt: Die Produkte werden ernte-, fang- oder schlachtfrisch tiefgefroren und wichtige Inhaltsstoffe wie beispielsweise Vitamine bleiben dabei bestens erhalten – in der Regel besser als bei Konserven. Auch Frischkost, die jetzt im Winter z.B. aus Übersee zu uns geschafft werden muss, verliert oft so viele Vitamine, dass die Tiefkühlkost noch überlegen ist. Ein Extra-Plus: Das Waschen und Putzen von Obst und Gemüse entfällt genauso wie das Entgräten von Fisch und Zerkleinern von Fleisch.

Richtig auftauen – So wird´s gemacht:
Damit Nährwert, Geschmack und Saftigkeit optimal erhalten bleiben, gilt der Grundsatz: Tiefkühlkosten so schnell wie möglich verarbeiten. Obst und Gemüse direkt aus der Truhe in der Mikrowelle, dem Backofen oder im Wasserbad erhitzen. So bleiben Vitaminverluste durch langes Auftauen gering. Bei tiefgekühltem Brot hat Schimmel keine Chance und scheibenweise aufgetaut (z.B. in Mikrowelle oder Toaster), kommt es immer frisch auf den Tisch.

Copyright © Alexander Witschel

16. März Beauty

Zeigen Sie Zähne!

Heute schon gelächelt? Zeigen Sie Zähne – das fällt besonders leicht mit einem strahlenden und gesunden Gebiss. Und das gibt´s nur mit richtiger Pflege:

- Mindestens zweimal täglich Zähne putzen ist Grundvoraussetzung: Ob mit einer normalen oder elektrischen Zahnbürste, bleibt Ihnen überlassen. Die Bürsten sollten jedoch möglichst einen kleinen Kopf haben (damit Sie in alle Ecken kommen) und nicht zu hart sein: Schrubben mit harten Brüsten ist passé – es schadet höchstens dem Zahnfleisch.
- Auf die richtige Technik kommt es an: Jeden Zahn mit kleinen kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch in Richtung Zahn bürsten. Dabei nicht zu fest aufdrücken.
- Das Angebot an Zahncremes ist riesig. Achten Sie auf einen guten Fluorid-Gehalt der Creme. Fluorid macht die Zähne widerstandsfähig und hemmt das Wachstum von Karies-Bakterien. Auf Weißmacher-Zahncremes sollten Sie auf Dauer verzichten, da sie Poliermittel enthalten. Diese Putzkörper sind meist grob gekörnt und können zwar Verfärbungen beseitigen, aber: Wird zu viel Zahnschmelz abgerubbelt, kann das die Zahnhälse angreifen und schädigen.
- Genauso wichtig wie das Zähneputzen – von vielen aber in seiner Bedeutung für gesunde Zähne unterschätzt: Die Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide reinigen!

Copyright © Alexander Witschel

17. März Body & Soul

Stress? – Einfach abwaschen und fertig!

Bäder wurden schon in der Antike zur Entspannung und Gesunderhaltung eingesetzt. Allein schon warmes Wasser hat eine entspannende Wirkung. Durch entsprechende Badezusätze lassen sich auf psychische Verfassung und Gesundheit beeinflussen.

- Ein heißes Bad ist nachweislich ein hervorragendes Mittel gegen Stress: Das warme Wasser senkt den Blutdruck und wäscht im wahrsten Sinne des Wortes die Anspannung des Tages ab.
- Verstärkt werden kann die Wirkung eines Bades durch verschiedene Badezusätze. Beruhigend bei Stress wirken zum Beispiel Öle mit Extrakten aus Melisse, Hopfen, Baldrian, Heublumen oder Lavendel. Anregend und durchblutungsfördernd bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit und niedrigem Blutdruck wirken dagegen Rosmarin und Fichtennadel.
- Die aromatischen Duftstoffe wirken direkt auf das limbische System im Gehirn, aktivieren dort die Ausschüttung von Hormonen, die für unsere Stimmung verantwortlich sind und beruhigen die Nerven.

Achtung: Ätherische Öle gehören nicht ins Badewasser von Kleinkindern, und auch bei Erwachsenen dürfen empfohlene Höchstdosen nicht überschritten werden, da sich die positiven Wirkungen sonst in ihr Gegenteil verkehren können.

Copyright © Alexander Witschel

18. März Tipps

Gewürze: echte Scharfmacher

Seit jeder hegten die Menschen die Hoffnung, dass manches von dem, was scharf schmeckt, auch scharf macht. So standen und stehen Pfeffer, Chili, Koriander, Zimt und Kardamon im Ruf, Liebeslust und Lendenkraft zu fördern. Auch etliche Gewürze mit süßlichen Aromen wie Vanille, Zimt, Ingwer oder Anis sollen Ähnliches bewirken.

Safran – das Gewürz der Liebe

Nicht zu vergessen das teuerste Gewürz der Welt: Der Safran. Obwohl sein Geruch eher an eine Apotheke als an Delikatessen erinnert, wurden zu allen Zeiten horrende Summen für dieses „fade" Gewürz bezahlt. Nicht zufällig verglichen ihn Ärzte früherer Jahrhunderte mit Opium, bescheinigten ihm neben der aphrodisischen krampflösende und schmerzstillende Wirkung. Übrigens ist ganz abgesehen davon auch der Aufwand der Safrangewinnung enorm: Für ein Kilo des edlen Gewürzes müssen aus ca. 150 000 Blüten des Safran-Krokusses die Staubfäden mühselig von Hand gesammelt werden – eine wahre Sysiphusarbeit.

Lavendel weckt die Lust

Genauso gehört Lavendel in die Reihe der luststeigernden und die Sinnlichkeit anregenden Mittel. Bis in die 50er Jahre war der provenzalische Aromastoff der diskrete Dauerbrenner unter den Herrendüften. Inzwischen steht auch die Damenwelt auf würzige Duftnoten. So soll z.B. „Chaos" von Donna Karan auf der Basis eines fernöstlichen Mixes aus Safran, Kardamon, Zimt und Nelke Verwirrung und/oder Aufregung stiften.

Copyright © Alexander Witschel

19. März Rezepte

Neue Kartoffeln braucht das Land

Endlich sind sie da – die neuen Frühkartoffeln, die jetzt schon aus südeuropäischen oder nordafrikanischen Anbaugebieten in unserer Küchen kommen. Kennzeichen: Eine hauchdünne Schale und ein delikater, feiner Geschmack. Die Schale kann übrigens – wenn sie vorm Kochen gut abgebürstet wird – bedenkenlos mitgegessen werden.

Den frischen Geschmack der „Frühen" genießt man am besten pur, z.B. als heiße Pellkartoffel, nur mit etwas Salz und Butter oder mit selbstgemachten frischen Dips – ganz einfach und trotzdem ganz groß im Geschmack!

Kräutercreme-Dip
Zutaten (für 4 Personen): 250 g Quark, 200 g saure Sahne, 1 Msp. Scharfer Senf, 1 Tl geriebener Meerrettich, 1 Spritzer Worcestersauce, Salz, Pfeffer, je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie, 2-3 Zweige Dill, 1 Kästchen Kresse.
Zubereitung: Quark mit saurer Sahne glatt rühren, mit Senf, Meerrettich, Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch, Petersilie und Dill waschen und fein hacken. Kresseblättchen mit einer Schwere abschneiden. Alle Kräuter unter die Quarkcreme mischen und zu den heißen Pellkartoffeln servieren. Nach Wunsch zusätzlich noch etwas Butter dazu reichen.

astraVita

Copyright © Alexander Witschel

20. März Fitness

Fit durch Fasten

Fasten als Schlankheitsdiät ist eigentlich ein Missverständnis: Der Ursprung des Fastens liegt im Bedanken der Sammlung, der Reinigung, der Selbstfindung und des Konsumverzichts.
Fasten ist die ideale Kur gegen Frühjahrsmüdigkeit: Nach einigen Fastentagen stellt sich eine heitere, entspannte Stimmung ein. Dafür gibt es eine wissenschaftliche Erklärung: Aus Tierversuchen weiß man, dass schon kurzfristiger Nahrungsentzug zur Ausschüttung des „Glückshormons" Serotonin im Gehirn führt. Das erklärt, warum der Hunger im Fasten nach drei, vier Tagen einer ruhigen und gelösten Stimmung weicht.

Voll im Trend: Früchte-Fasten. Als Fastenspeise kann man eine einzige Obstsorte wählen – z.B. in Form einer Trauben- oder Apfel-Kur. Genauso gut kann man sich jedoch aus dem gesamten Früchtepotpouri bedienen – von der Ananas über Südfrüchte, von Exoten bis zu heimischen Beeren, Birnen und Zwetschgen. Insgesamt sollten 1 bis 1,5 kg in kleinen Portionen über den Tag verteilt aufgenommen werden. Die saftigen Früchte (ca. 85-90% Wassergehalt) reduzieren den Bedarf an sonstigen Getränken während der Kur (Mineralwasser, Tees, Fruchtsaft) auf ca. 1,5 Liter täglich.

Tipp: Wer länger fastet, sollte sich in jedem Fall vorher durch eines der vielen guten Fastenbücher informieren oder sich beraten lassen bei der „Deutschen Fastenakademie", Wendelweg 14, 83246 Unterwössen.

Copyright © Alexander Witschel

21. März Tipps

Banane: praktische Frucht mit Reißverschluss

Ruck-zuck geschält und schnell verzehrt – das macht die Banane zum idealen Snack für Schulkinder, Autofahrer, Büromenschen oder als zerdrückte Babykost. Die gesunde Frucht kann man immer und überall problemlos mit sich führen und essen – ganz ohne Besteck und Serviette.

Power für gute Laune

Viele Menschen stillen mit Bananen den kleinen Hunger zwischendurch. Dabei ist wohl den wenigsten klar, dass sie mit der praktisch verpackten Frucht auch ihrer Seele Gutes tun: Wenn Stress und Hektik auf die Stimmung drücken, dann ist sie eine wahre Glücksfrucht. Denn Bananen enthalten Serotonin, ein Hormon, dass in unserem Gehirn für gute Laune sorgt. Auch der hohe Kaliumgehalt der weichen, süßen Frucht ist gut für unser Wohlbefinden. Kalium hilft, den Blutdruck zu senken und bekämpft Nervosität, Muskelbeschwerden, Verdauungsstörungen und Herzprobleme. Übrigens: mit einem Anteil von 23% ist die Banane besonders kohlenhydratreich. Dadurch sättigt sie schnell und füllt die leeren Energiereserven wieder auf – und das bei nur etwa 80 kcal (mittelgroße Banane).

Extra-Tipp: Wenn Sie mal nach Afrika reisen, versuchen Sie unbedingt ein frisch gebrautes Bananenbier! Bei uns gibt´s das etwas andere Bier in guten Feinkostgeschäften.

Copyright © Alexander Witschel

22. März Beauty

Der April macht, was er will – aber nicht mit Ihrem Haar!

Stürmisch zaust das Aprilwetter schon im März an Land und Leuten. Nur Ihre Frisur übersteht das alles unbeschadet: Denn mit Haarspray und Festiger geben Sie ihr den nötigen Halt – sogar bei stürmischen Böen. Haarspray fixiert nicht nur das Styling und schützt vor dem Zerzausen, sondern lässt auch kalte Regentropfen abperlen. Falls die Sonne doch mal scheint, verhindert es außerdem ein Ausbleichen der Haare.

Sprayen ohne Treibgas

Umweltschädliche FCKW-Sprays sind heute weitgehend abgelöst durch **Aerosol-Sprays** (mit Alternativem Treibmittel): Bei den Aerosolen verdampft das Treibmittel sofort, wenn es aus der Flasche kommt. Die Tröpfchen zerplatzen zu einem feinen Sprühnebel, der auf dem Haar trocknet.
Pump-Zerstäuber: Sie sind besonders umweltfreundlich, da sie überhaupt kein Treibmittel enthalten. Die haftende Flüssigkeit wird mechanisch per Luftdruck (bei jedem Fingerdruck) hochgepumpt. Die Tröpfchen bleiben dabei relativ groß, weshalb man leicht überdosiert. Verwenden Sie Pump-Sprays deshalb sparsam und gezielt, damit die Haare nicht verkleben.

Copyright © Alexander Witschel

23. März Tipps

Essig – der saure Muntermacher

Essig macht Schluss mit dem großen Gähnen. Das uralte Hausmittel ist der beste Wecker für die Lebensgeister. Hier die besten Muntermacher-Rezepte:

- Dieser Fitness-Cocktail weckt den gesamten Organismus aus dem Winterschlaf: 1 Glas Mineralwasser mit 2 Teelöffeln Obstessig und 1 Teelöffel Honig mischen und jeden Morgen schluckweise auf nüchternen Magen trinken. Diese Mineralstoffbombe schützt auch vor der Frühjahrsgrippe und hilft dem trägen Darm auf die Sprünge.
- So bringen sie Ihren Stoffwechsel auf Zack: Mischen Sie zwei Esslöffel Apfelessig in einem großen Glas kaltem Wasser und reiben Sie Ihren Körper damit ein. Beginnen sie mit den Armen und Schultern, anschließend reiben Sie Brust, Magenbereich, Ober- und Unterschenkel und schließlich die Füße ein.
- Setzen Sie jetzt öfter mal einen Salat mit einer Essig-Öl-Marinade auf den Speiseplan. Der Essig beeinflusst nicht nur das Basen-Säuren-Verhältnis positiv, er aktiviert auch sämtliche Verdauungsvorgänge. Der Organismus wird von Giften und Schlacken befreit. Sie fühlen sich in Kürze topfit.

Copyright © Alexander Witschel

24. März Rezepte

Die komplette kleine Mahlzeit: Spinatsalat mit Austernpilzen

Was steckt dahinter: Es schmeckt verführerisch, ist leicht und macht trotzdem satt, geht schnell, ist was besonderes und kostet wenig? Simsalabim, es ist unser warmer Spinatsalat mit Austernpilzen – ein köstliches kleines Gericht!

Zutaten (für 4 Personen): 350 g Austernpilze, 450 g frischer Spinat, 25 g Walnusskerne, 225 g Bacon, erst in Scheiden, dann in Streifen geschnitten, 4 Scheiben Toastbrot in Würfeln, 2 El Balsamico-Essig, 1 Tl Dijon-Senf, 6 El Walnussöl, 3 El Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung: Die Toastbrote bei 200 (Umluft 180) Grad im Backofen unter dem Grill rösten.
Die Vinaigrette aus je 4 El Oliven- und Walnussöl, Senf, Salz, Pfeffer und Essig rühren. Den Bacon in einer beschichteten Pfanne 1 Min. braten, dann die Pilze mit 3 El Walnussöl zufügen und braten, bis der Bacon knusprig ist. Die Pfanne von der Platte nehmen, die Walnüsse hineingeben, salzen und pfeffern. Mit dem Spinat in einer großen Schüssel mischen. Mit den Croutons bestreuen und sofort servieren.

Copyright © Alexander Witschel

25. März Body & Soul

Schmerzfrei ohne Pillen

Bei „Alltagsschmerzen“ wie Kopf- und Gliederschmerzen, Verspannungen und Gelenkschmerzen muss man nicht immer gleich zum pharmazeutischen Hammer greifen: Starke Medikamente sind oft die falschen Heiler. Alte Hausmittel aus der Naturapotheke sind oft gut verträgliche Alternativen, die schnelle, natürliche Linderung schaffen.

Kopfschmerzen: Oft kommen sie von muskulären Verspannungen. Wärmflasche in den Nacken legen, japanisches Heilöl auf die Stirn, Schläfe und Nacken massieren. Ist niedriger Blutdruck die Ursache, kann ein starker schwarzer Kaffee mit viel Vitamin C (Saft einer ganzen Zitrone) wahre Wunder wirken.

Zahnschmerzen: Nelkenöl sorgt bei schmerzenden Zähnen für Linderung. Das Öl vorsichtig mit einem Zahnstocher auf den Übeltäter tupfen. Alternativ: frische Salbeiblätter kauen – sie wirken ebenfalls entzündungs- und schmerzlindernd.

Ohrenschmerzen: Das Ohr mit Rotlicht bestrahlen. Kamillenteebeutel kurz im Backofen erhitzen und auflegen.

Wunden: Arnika oder Kamille als Tee aufgießen, einen Verband damit tränken und auflegen.

astraVita

Copyright © Alexander Witschel

26. März Beauty

Sensible haut braucht Ruhe & Pflege

Hektik und Nervosität sind Gift für sensible Haut. Sie reagiert meist prompt auf Stress mit roten Flecken und trockenen Stellen. Deswegen braucht sensible Haut besondere Aufmerksamkeit und viel Pflege. Neben Ruhe und Entspannung braucht die empfindliche Haut:

Reinigung: Für sensible Haut sind Reinigungsprodukte, die hautberuhigende Wirkstoffe (z.B. Panthenol) enthalten, besonders wichtig. Die Produkte sollten immer ohne Duft- und Konservierungsstoffe sein. Für den zarten Frischekick sorgt ein beruhigendes Gesichtswasser.
Pflege: Eine sanfte Pflege mit hypoallergener Rezeptur schützt die sensible Haut. Feuchtigkeitsspendende Tages- und Nachtcremes mit Thermalwasser oder Meersalz wirken entzündungshemmend. Ein feiner Nebel eines Thermalwassersprays beruhigt und entspannt die gereizte Haut.

Extra-Tipp: Vermeiden Sie Peelings. Sie schaden der empfindlichen Haut. Besser: Reinigungsmilch einmal wöchentlich statt mit den Händen mit einer Babybürste einmassieren. Das sorgt für ein schonendes Peeling.

Copyright © Alexander Witschel

27. März Tipps

Spargel – einfach Spitze

Von Ende März bis Mitte Juni hat er Hochsaison und bietet sich damit für eine Frühjahrs-Entschlackungskur geradezu an: der Spargel. Er zählt zu den besten Verjüngungsmitteln der Natur und bringt den Frühling in unsere Zellen. Sein hoher Wasseranteil und sein extrem geringer Kaloriengehalt machen ihn zum echten Schlankmacher – vorausgesetzt, man übergießt ihn nicht mit massenweise fetten Soßen oder Butter. Die langen Stangen sind reich an Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und B-Vitaminen. Spargel entschlackt durch seine wasseraustreibende Wirkung (beruht auf Gehalt an Kalium und Asparaginsäure), senkt den Cholesterinspiegel und regt die Verdauung an. Spargel soll außerdem bei Sehschwäche, Herzproblemen, schlecht heilenden Wunden und früh alternder Haut helfen. Allein der Folsäureschub kann nach einer Woche (täglich 200 g Spargel) erfrischend und belebend wirken! Übrigens: Grünspargel enthält etwa doppelt so viele Vitamine wie der weiße Bleichspargel!

Nur frischer Spargel ist guter Spargel!

Das königliche Gemüse gehört noch am Tag des Einkaufs auf den Tisch. Beim längeren Lagern verliert er schnell Aroma und wird holzig. In feuchte Tücher eingewickelt bleibt er im Kühlschrank bei 3° bis 4° Celsius ein bis zwei Tage frisch. Bei der Zubereitung kann man sich an die alte Regel halten. Für jeden Mund ein Pfund.

astraVita

Copyright © Alexander Witschel

28. März Fitness

„Dancercise“: Mal wieder richtig Abtanzen!

Sie mögen kein Fitness-Training nach Programm? Dann tanzen Sie sich doch einfach fit. Tanzen schafft ein harmonisches Körpergefühl und lockert Verspannungen. Extra-Plus: Beim Tanzen zu Musik, die uns gefällt, produziert unser Gehirn jede Menge Endorphine, die auch als „Glückshormone“ bezeichnet werden.

Tanzen Sie sich glücklich!

- Besonders wichtig: Hören sie auf, nachzudenken oder sich selbst zu belächeln. Wenn Sie es zulassen, wird Ihr Körper selbst seinen Rhythmus und seine Bewegungen finden.
- Als Starthilfe und um den Rhythmus zu finden, erst nur mit den Zehen wippen oder mit den Fingern schnippen. Dann Steps nach vorn, hinten und zu den Seiten machen.
- Mit den Hüften kreisen oder den Oberkörper sanft hin- und herwiegen. Bauchtanz löst Verspannungen im Energiezentrum um den Nabel.
- Die Arme und Schultern schütteln und sich ein paarmal um die eigene Achse drehen.
- Musik: Alles, was Rhythmus hat, eignet sich besonders gut. Am besten Ihre Lieblingssongs, denn ausgelassenes Mitsingen befreit zusätzlich.

Copyright © Alexander Witschel

29. März Tipps

Zupfen und Lutschen: Artischocken machen Spaß

Artischocken-Essen macht Spaß: Sind die Knospen gar gekocht, zupft man die Blättchen von außen nach innen ab, tunkt sie in Dressing, Remoulade oder Mayonnaise und lutscht das leicht bittere Fruchtfleisch aus. Der Boden – das Artischockenherz – wird abgeschnitten und ebenfalls mit den Saucen Verzehrt.

Den wenigsten ist dabei bewusst, dass sie dabei ein hochwirksames Naturarzneimittel verzehren. Der Hauptwirkstoff der Artischocke, der Bitterstoff Cynarin, wirkt zellverjüngend, schützt die Leber und regt den Gallenfluss an. Außerdem wirkt er cholesterinsenkend und beugt Gallensteinen vor. Durch ihre fettspiegelsenkende Wirkung ist die Artischocke darüber hinaus ein hervorragendes Mittel gegen Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen, wenn man zu viel oder zu fett gegessen hat (... oder auch wenn die Lebertätigkeit gestört ist).

Einkauf und Zubereitung: Die beste Qualität haben große, runde, grüne Artischocken. Früchte mit bräunlichen oder braunen Blättern sind schon recht alt. Artischocken waschen, Stiele abschneiden und aufrecht im Topf mit kochendem Salzwasser mit etwas Zitrone (... damit das helle Fleisch nicht dunkel wird) ca. 30 Minuten garen. Besonders lecker: Gegarte Artischocken in Butter anbraten oder mit Käse überbacken. Artischocken können heiß oder kalt gegessen werden.

Copyright © Alexander Witschel

30. März Body & Soul

Sport tut auch bei Neurodermitis gut

Wer Neurodermitis hat, fühlt sich unwohl in seiner Haut. Sie ist überempfindlich, stellenweise rot und schuppig und sie juckt oft. Jetzt bloß nicht noch schwitzen, denken viele Betroffene und treiben deshalb keinen Sport.

Dermatologen aus Erlangen haben jedoch herausgefunden: Bewegung tut Hautkranken rundum gut. Mehrere hundert Patienten, die wegen einer schweren Neurodermitis in der Erlanger Universitäts-Hautklinik behandelt wurden, haben zusätzlich an einem Sportprogramm teilgenommen. Dazu gehören Gymnastik, Jazzdance, Badminton und Softfußball – alles „sanfte" Sportarten ohne intensiven Körperkontakt mit Fremden, der Hautkranken oft unangenehm ist. Die Ärzte empfahlen: Nach dem Training lauwarm duschen, die feuchte Haut eincremen, 20 Minuten ausruhen.

Untersuchungen und Befragungen ergaben, dass der Sport den Erfolg der Behandlung mit Medikamenten und Cremes nicht störte, im Gegenteil, Rötungen und Juckreiz gingen zum Teil sogar schneller zurück als sonst üblich. In Bayern wollen sich die Landesärztekammer und der Landessportverband jetzt gemeinsam um Beratungs- und Sportangebote für Hautkranke kümmern.

Copyright © Alexander Witschel

31. März Beauty

Selbstbräuner – aber bitte mit System!

Wenn die ersten warmen Tage kommen, möchten viele schon ganz schnell nach ein bisschen Sonne aussehen. Da liegt der Griff zum Selbstbräuner nahe. Dabei ist jedoch eine gewisse Vorsicht angebracht, um fleckige Haut oder andere Schönheitsfehler zu vermeiden. Besonders bei hellen Hauttypen wirkt das Braun der Selbstbräuner oft gelblich oder zu stark - und dementsprechend künstlich. Mittlerweile gibt es jedoch einige Hersteller, die Produkte anbieten, die eine nur dezente Tönung versprechen.
Tipps zur Anwendung:
.Den Selbstbräuner gleichmäßig auf die sorgfältig gereinigte Haut aufbringen, da sonst Reste von Fett und Hornschüppchen zu fleckiger Bräune führen können. Viele Hersteller empfehlen vorher ein Peeling.

- Stärker verhornte oder auch behaarte Körperstellen nur sparsam eincremen.
- Manche bevorzugen einen getönten Selbstbräuner, da man damit besser sehen kann, wo schon aufgetragen wurde und wo noch nicht.
- Ob sich die Produkte zur Ganzkörper-Bräunung eignen, ist eine Frage der Geschicklichkeit. Es ist jedoch recht schwierig, eine von Kopf bis Fuß fleckenfreie Tönung zu erreichen. Mehr Erfolg hat man bei Einzelpartien wie Gesicht, Dekolleté oder Beinen.
- Der Erfolg ist nicht von Dauer. Um gebräunt zu bleiben, muss man alle drei bis vier Tage nachcremen.