

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

1. August

Fitness

Schulreif: Ist Ihr Kind startklar?

Bald geht die Schule los. Für viele Eltern stellt sich jetzt die Frage: Ist mein Kind schon reif genug für die Schule? Entscheidend sind seine geistigen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten. Wenn Sie nachstehende Fragen überwiegend mit "ja" beantworten können, ist Ihr Sprössling schulreif:

- **Motorische Entwicklung:** Kann sich das Kind sicher und gewandt bewegen, etwa von einem Hocker springen und Bälle fangen?
- **Koordination:** Wie und was malt das Kind? Kann es mit Schere und Stiften umgehen und ein vorgezeichnetes Bild einigermaßen genau ausmalen?
- **Konzentration:** Hört das Kind beim Vorlesen von Geschichten und beim Erklären zu? Betrachtet es ausdauernd Bilderbücher und kann es sich über einen längeren Zeitraum alleine beschäftigen?
- **Sprache:** Kann das Kind eine altersgemäße Geschichte, die ihm erzählt wird, verstehen und nacherzählen? Oder ein Gespräch im Zusammenhang wiedergeben?
- **Verhalten:** Kann es gut mit neuen Situationen umgehen, sich auch ohne Eltern zurechtfinden?
- **Integration:** Geht das Kind in den Kindergarten, ist es dort integriert? Kann es Regeln verstehen und akzeptieren?

Schulpflicht: Stichtag ist der 30. Juni. Jedes Kind, das bis dahin das 6. Lebensjahr vollendet hat, ist im selben Jahr schulpflichtig. Aber: Keine Regel ohne Ausnahme. Denn je nach Begabung und Entwicklungsstand kann es sinnvoll sein, das Kind vorzeitig einzuschulen oder aber im Zweifelsfall noch ein Jahr zurückzustellen. Entschieden wird dies von Schulpsychologen.

2. August

Rezepte

Sorbet: Kalt gerührt & heiß geliebt

Noch stehen uns die Hundstage - die heißesten Tage des Jahres - bevor. Da ist ein Sorbet genau die richtige Erfrischung. Sorbet - das ist Eis in seiner leichtesten, zartesten Form. Es besteht aus nichts anderem als Fruchtpüree und Zuckersirup, manchmal mit etwas luftigem Eischnee angereichert, die pure, cremig-kühle Lust. Es geht ganz einfach:

Zitronensorbet-Zutaten: 3-4 ungespritzte Zitronen, 125 g Zucker, 300 ml Wasser.

Zubereitung: Zunächst den Zuckersirup herstellen. Zucker mit Wasser in einem Topf aufkochen. Solange köcheln lassen, bis der Zucker sich völlig aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen. Zitronen heiß waschen und gut trocken rubbeln. Schale von zwei Zitronen abreiben und zur Seite stellen. Alle Zitronen auspressen, den Saft durch ein Sieb gießen, Sirup mit Zitronenschale unterrühren. Dann den Zitronensirup in eine Metallform (z. B. hohes Backblech oder Edelstahl-Schüssel) gießen. Mit Folie abdecken und mindestens 2 bis 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Jetzt kommt der eigentliche Trick: Damit das Sorbet die richtige luftige Konsistenz bekommt und keine Eiskristalle bleiben, das Gefrorene im Mixer (oder mit Pürierstab) nur kurz durchmischen. Fertig! Das Sorbet ist cremig, luftig, frisch – und wer' s gern mit Sahne mag: So ein Sorbet ist eine kleine Sünde wert!

3. August

Tipps

Gaumenkitzel mit Pflaumen

Endlich gibt es die ersten reifen Pflaumen und Zwetschgen. Schließlich geht nichts über einen duftenden, backfrischen Zwetschgenkuchen mit einem Schuss Sahne. Die Zwetschge ist die Pflaumensorte, die sich am besten zum Backen eignet. Sie hat den geringsten Wassergehalt und den höchsten Fruchtzuckergehalt. Deshalb zieht sie beim Backen nicht so viel Saft, und der Boden bleibt schön trocken. Ein weiterer Vorteil: Das Fruchtfleisch haftet nicht am Stein wie bei den Pflaumen, sodass sich die Zwetschgen viel leichter entsteinen lassen.

Übrigens: Pflaumen und Zwetschgen sind durch unzählige Kreuzungen so eng verwandt, dass man sie leicht verwechselt. Grundsätzlich gilt: Pflaumen sind eher rundlich und haben eine ausgeprägte Naht, Zwetschgen sind länglich, ohne Fruchtnaht und enden spitz.

Wichtig beim Einkauf: Manche Pflaumensorten sind von einer weißen Wachsschicht überzogen, dem sogenannten "Duftfilm". Das ist ein natürlicher Belag, der die Früchte vor dem Austrocknen schützt. Pflaumen halten sich im Gefrierfach des Kühlschranks 3-4 Tage frisch (nicht waschen). Grünliche, nicht ganz reife Früchte reifen in 2-3 Tagen bei Zimmertemperatur nach. Wer auch im Winter einen Zwetschgenkuchen nicht missen möchte, der sollte die gewaschenen, halbierten und entsteinten Früchte

einfrieren. Zum Backen können die Zwetschgen noch gefroren auf den Teig gelegt werden! Am besten nehmen Sie dafür möglichst feste Früchte. Sie bleiben auch nach dem Auftauen besonders fest und fleischig.

4. August

Beauty

Welcher Sonnen-Typ sind Sie?

Wieviel Sonne wir vertragen und welchen Sonnenschutz wir brauchen, hängt in erster Linie von unserem Hauttyp ab. So brauchen hellhäutige Typen einen höheren Lichtschutzfaktor als der dunkelhäutige, mediterrane Mensch. Hier die 4 klassischen europäischen Hauttypen:

Typ 1 – Keltischer Typ: Helle Haut, Sommersprossen, meist rote Haare und blaue Augen. Menschen diesen Typs werden kaum braun, bekommen aber schnell einen schmerzhaften Sonnenbrand. Ungeschützt können sie 10 Minuten geringe und 5 Minuten intensive UV-Strahlen vertragen, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Typ 2 – Hellhäutiger Europäer: Haut etwas dunkler als Typ 1, selten Sommersprossen. Die Haare sind blond bis braun, die Augen blau, grau oder grün. Auch diese Menschen bekommen schnell einen Sonnenbrand, die Haut wird kaum braun. Eigenschutz bei geringer Strahlenintensität 20 Minuten, bei intensiver Strahlung 10 Minuten.

Typ 3 – Dunkelhäutiger Europäer: Haut hell bis hellbraun, Haare dunkelblond bis braun, die Augen grau bis braun. Dunkelhäutige Europäer bekommen selten einen Sonnenbrand und werden gut braun. Eigenschutz bei geringer Strahlungsintensität 30 Minuten, bei hoher Intensität 20 Minuten.

Typ 4 – Mediterraner Typ: Die Haut ist hellbraun bis olivfarben, Augen und Haare immer dunkel. Menschen dieses Typs bekommen kaum einen Sonnenbrand und werden schnell und problemlos tiefbraun. Eigenschutzzeit bei geringer Strahlungsintensität 40 Minuten, bei hoher Lichtintensität 30 Minuten.

5. August

Body & Soul

PMS: Essen Sie die Beschwerden einfach weg!

Zwischen 50 und 80% aller Frauen leiden an den Tagen vor den Tagen. Noch immer sind die Ursachen für das prämenstruelle Syndrom (PMS) ungeklärt. Hormonpräparate sind dabei zur Zeit das wichtigste Mittel der Medizin. Oft bringt die Anti-Baby-Pille die Beschwerden zum Verschwinden. Doch auch die Kombination von Entspannungstechniken wie Yoga und Autogenes Training, verbunden mit sportlicher Aktivität, wirkt manchmal Wunder. Sport lenkt nicht nur von den Beschwerden ab, er trägt auch dazu bei, das Ungleichgewicht der weiblichen Hormone auszugleichen. Und manchmal können PMS-Beschwerden tatsächlich einfach "weggegessen" werden:

PMS-Ernährungstipps:

Süßes, aber mit System! Die Gelüste auf Süßes sind während des PMS oft suchtartig. Völliger Verzicht endet oft in Süß-Ess-Attacken. Besser: Gönnen Sie sich ruhig von Zeit zu Zeit etwas Süßes - aber kontrolliert und mit System. Sparen Sie Salz! Salz hält das Wasser fest, das der Körper während des PMS speichert.

Leichte Kost: Frauen, die sich fettreich ernähren, leiden häufiger an PMS! Deshalb viel Obst und Gemüse - wenig, dafür aber gutes Fett: nach Möglichkeit nur pflanzliche Fette und Öle!

Calcium lindert bei vielen Betroffenen die Symptome! Milch und Milchprodukte sind die besten Calciumlieferanten. Alternativ: täglich eine Tablette mit 500 mg Calcium zu sich nehmen.

Kein Kaffee, Nikotin, Alkohol. Zu viel Koffein scheint PMS zu begünstigen. Deshalb Finger weg davon während der kritischen Tage!

6. August

Essen und Trinken

Die Geheimnisse der Asien-Küche

Asiaten sind schlanker und erkranken seltener an Krebs als wir Mitteleuropäer. Studien belegen, dass dies hauptsächlich auf ihre landestypische Ernährungsweise zurückzuführen ist: Japaner essen z.B. kaum Fleisch und wenig Fett. Die Hauptrolle spielen Fisch, Reis, Sojaprodukte, Gemüse, Obst und Grüner Tee. Asiaten sind Genießer. Auf einer typischen Tafel werden zig Schälchen aufgereiht – jedes davon mit einer anderen raffinierten Speise gefüllt.

Fisch fürs Herz: Eine Lieblingsspeise der Japaner ist Sushi. Die kleinen Häppchen mit rohem Fisch werden auch hierzulande immer beliebter. Aus gutem Grund: Meeresfische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen.

Soja ist der Superstar in der Asien-Küche. Ob als Tofu (Sojaquark), Sprossen, Öl oder Sauce: Nicht nur was Vielfalt angeht, ist die kleine Bohne unschlagbar, auch ihr Gesundheitswert ist kaum zu toppen. Sojaprodukte sind kalorienarm, dafür reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Tofu liefert dem Körper fast so viel Calcium wie Kuhmilch. Zu den Anti-Krebs-Stoffen in Soja zählen: Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine, Flavonoide und so genannte Phytoöstrogene.

Garen im Work: Alle Zutaten werden klein geschnitten und unter Rühren in wenig Fett kurz gebraten. Der Vorteil: Aromen und Vitamine bleiben dabei weitgehend erhalten. Die Ernährung ist insgesamt unglaublich abwechslungsreich und dabei viel fettärmer als europäische Durchschnittskost.

7. August

Rezepte

Sushi-Sprachkurs für Genießer

Sushis – frische Meeresfrüchte auf Reis, der mit Essig, Zucker und Salz angemacht ist – haben nicht nur eine jahrhundertelange Tradition in der japanischen Küche. Sie sind auch gerade bei uns ausgesprochen „in“. Schon ein paar japanische Worte helfen, sich in der Welt der kleinen Sushi-Köstlichkeiten zu verständigen. Hier unser Sprachkurs für Genießer:

Nigiri-Sushis sind Reishappen mit verschiedenen Meeresfrüchten. Der Sushireis wird zu Klößchen geformt und jeweils mit einem klein geschnittenen Stück Fisch bestückt. Dessen Unterseite wird zuvor mit einer Prise Meerrettich bestrichen. Sie werden mit Stäbchen in einem Happis gegessen.

Temaki-Sushis sind von Hand geformte und gefüllte Tütchen aus Nori-Algen. Sie werden in etwas Sojasauce getunkt und mit 2-3 Bissen aus der Hand gegessen.

Maki-Sushis sind besonders beliebt. Sie werden mit Hilfe einer Bambusmatte in Nori-Algen eingerollt und in Stücke geschnitten.

Extra-Tipp: Sushi-Kenner geben Wasabi (grünen japanischen Meerrettich) auf die Sushis, tunken sie in Sojasauce und genießen sie in einem Biss! Mit Gari (eingelegtem Ingwer) bereiten Sie den Gaumen dann auf den nächsten Happen vor, denn Gari neutralisiert den Geschmack.

8. August

Fitness

Kurmolke: Gesundheit kann man trinken

Früher galt Molke als Abfallprodukt bei der Käseherstellung. Dabei hat die Molke einiges zu bieten: Das kalorienarme Getränk (nur 23 kcal/100 g!) enthält das wertvolle Milcheiweiß sowie alle Mineralstoffe der Milch wie Magnesium, Kalium und Calcium. Molke ist natriumarm und praktisch frei von Cholesterin. Diese Vorteile machen die Molke für viele nicht nur zum vollwertigen, gesunden und kalorienarmen Alltagsgetränk, sondern auch zum idealen Trank für Fastenkuren und Entlastungstage.

Wie wär's mit einer Molke-Kurzkur übers Wochenende?

Oft sind zwei gesunde Tage schon genug, um Stoffwechsel und Verdauung zu entlasten und Fitness und Wohlbefinden wieder aufzufrischen. Vor dem Einstieg ins Molke-Wochenende noch ein paar Tipps:

Für jeden Tag brauchen Sie ein bis zwei Liter Kurmolke, die Sie in 5 bis 7 Einzelportionen über den ganzen Tag verteilt trinken sollten.

Wem ein reines Fasten-Wochenende zu hart erscheint, der kann ruhigen Gewissens eine kalorienarme Begleitkost zu sich nehmen. Zum Beispiel Magerquark, Knäcke- oder Vollkornbrot, frisches Obst und rohes Gemüse.

Zusätzlich zu der Molkekur können Sie jede Menge ungesüßter Kräutertees oder stille natriumarme Mineralwässer trinken, mindestens 2-3 Liter am Tag.



9. August

Beauty

Asien: Schön mit Reis und Luffa

Asien birgt viele Geheimnisse: Nicht nur das exotische Essen verzaubert unsere westlichen Geschmacksnerven, auch die besondere Schönheit der Menschen macht diesen Kontinent so faszinierend. Wir verraten Ihnen die Beauty-Geheimnisse der Asiatinnen:

Japan - Reinigung mit Reiskleie: Gemahlene Reiskleie (Asienläden) entfernt Make-up und Talg sehr sanft. Man streut sie auf einen Baumwollwaschlappen, weicht ihn ein und massiert damit kreisend das Gesicht.

China – Ginkgo für das Wohlbefinden: Die Blätter und Samen des Ginkgobiloba-Baumes werden bei den Asiaten als Wundpflaster, Anti-Katerrmittel, für gute Verdauung und ganz besonders für die Hautpflege eingesetzt. Die Kraft des Ginkgo gibt's auch bei uns in vielen Pflegeserien für Haut und Haar.

Pakistan - Sesampackung bei trockener Haut: Eine Handvoll Sesamsamen (Kräuterläden, Asiashops) mit einem Mörser zu Brei zerreiben. Auf Gesicht und Dekolleté auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend lauwarm abwaschen.

Sri-Lanka - Massage mit Luffa: Vor jedem Bad rubbeln sich die Asiaten mit einem Luffaschwamm (Kaufhaus) ab. Dabei wird bei den Zehen angefangen und dann aufwärts die gesamte Haut massiert. Das löst überflüssige Hautschüppchen und aktiviert die Durchblutung.

10. August

Tipps

Eiskaffee - eine heiße Liebe

"Ein guter Kaffee muss heiß sein, wie die Küsse eines jungen Mädchens am ersten Tag, süß wie ihre Liebe am dritten Tag und schwarz wie die Flüche der Mama, wenn sie es erfährt." - so sieht es zumindest ein altes arabisches Sprichwort. In der Heimat des Kaffees gibt man bis heute der heißen, schwarzen Variante des anregenden Getränkes den Vorzug – sogar bei der größten Hitze. Wem bei sommerlichen Temperaturen aber eher nach einer Abkühlung zumute ist, für den ist Eiskaffee eine köstliche und erfrischende Alternative. Wem es zu lange dauert, den Kaffee selbst zu brühen und ihn dann zwei bis drei Stunden abkühlen zu lassen, bis er im Kühlschrank eisgekühlt ist, der kann eine der kalten Kaffeespezialitäten verwenden, die es inzwischen als Eiskaffeepulver fertig im Handel gibt.

Eiskaffee "Brown Sugar"

Zutaten: Starker schwarzer Kaffee, Vanilleeis, Sahne, Schokoladenröllchen.

Zubereitung: In vorgekühlte Becher je 1 Kugel Vanilleeis geben. Mit dem Kaffee übergießen und eine zweite Eiskugel darauf setzen. Die Sahne schlagen und den Eiskaffee mit der Sahne und Schokoladenröllchen dekorieren.

Tipp: Den coolen Durststiller gibt's in süßen Variationen, z. B. mit Pfirsich-, Himbeer-, Orangen- oder Maracujaeis. Toppen kann man das köstliche Getränk noch mit Sirup: etwas Fruchtsirup - je nach Eisgeschmack - zum Schluss über die Sahne gießen.

11. August

Body & Soul

Zähneknirschen: Ständig unter Druck?

Sie haben lange und gut geschlafen und doch fühlen Sie sich am Morgen total erschlagen - der Kopf schmerzt, der Nacken ist verspannt? Vielleicht knirschen Sie nachts mit den Zähnen: Viele Menschen neigen dazu, bei Anspannung oder Stress, die "Zähne zusammenzubeißen". Die ständige Anspannung der Kiefergelenke und Kaumuskelatur führt dazu, dass morgens der Nacken verspannt ist und Hals oder Kopf weh tun.

Ursachen für das Knirschen liegen meist im psychischen Bereich. An der Redewendung "Der hat an seinen Problemen ganz schön zu kauen" ist viel Wahres dran. Ungelöste Probleme und Anspannung führen dazu, dass wir zubeißen, meist unbewusst und rund um die Uhr.

Folgen: Das Zusammenspiel zwischen Kaumuskelatur und Kiefergelenk wird gestört, das Gelenk entzündet sich. Auf Dauer richtet das "Zusammenbeißen"

auch an den Zähnen großen Schaden an. Sie werden regelrecht abgerieben und werden dadurch brüchig.

Hilfe: Hat man erst mal erkannt, dass man zu den "Beißern" gehört, kann der Zahnarzt mit einer Beißschiene für die Nacht helfen. Auch bewusste Entspannungsübungen vor dem Zu-Bett-Gehen können helfen, Probleme zu verarbeiten und ruhiger zu werden.

Häufig tritt das Zähneknirschen schon bei Kindern auf. Auch bei ihnen ist es ein Hinweis auf starke innere Spannungen und eventuell ungelöste Probleme, denen man zunächst durch Gespräche und mit Einfühlungsvermögen nachgehen sollte. Tritt keine Besserung ein, sollte man in jedem Fall professionelle

Hilfe (z. B. einen Kindertherapeuten) in Anspruch nehmen.

12. August

Tipps

Rucki-Zucki-Zucchini: Das schnelle Gemüse

Zucchini gehört zu den Stars der schnellen Küche: Waschen, schneiden, würzen, garen - fertig ist das Gemüsegericht. Ob als Zucchini Salat mit Zwiebeln, Öl, Essig und Zitrone oder kross gebraten mit etwas Olivenöl, Knoblauch, Schalotten, Salz und Pfeffer - Zucchini Gerichte sind ruck-zuck fertig. Was auch daran liegt, dass das gurkenähnliche Mittelmeergemüse, das eigentlich ein Kürbisgewächs ist, nicht geschält wird. Das spart nicht nur Zeit, sondern bringt ein weiteres Plus: Die Schale enthält besonders viel β -Carotin und Magnesium. Das Fruchtfleisch ist reich an Vitamin C sowie an Bitter-, Schleim- und Ballaststoffen, die vor allem unserem Darm auf die Sprünge helfen. Zucchini entwässern, entsäuern und entschlacken. Sie fördern die Darmbewegung und wirken so gegen Darmträgheit und Verstopfung und sind mit ihren verschwindend wenigen Kalorien ideal für jede Schlankheitskost.

Was tun mit der Zucchini flut?

Wer Zucchini im eigenen Garten hat, der weiß: Eine vierköpfige Familie schafft es kaum, der Zucchini massen von nur zwei der üppig gedeihenden Pflanzen Herr zu werden. Zucchini von zwei, drei Kilogramm Gewicht sind keine Seltenheit. Unsere Vorratstipps:

Zucchini lassen sich relativ unkompliziert einfrieren: in Scheiben schneiden, kurz blanchieren und ab in die Truhe damit.

Zucchini würfeln, garen, pürieren und mit Einlagen nach Lust und Laune zu sämiger Zucchini Suppe verarbeiten. Schmeckt wunderbar!

13. August

Rezepte

Zucchini: Ein Pfännchen voller Sommer

Zucchini sind nicht nur schnell, sondern auch noch unglaublich vielseitig. Sie schmecken gedünstet, gebraten, gegrillt. Man kann sie füllen oder als Füllung verwenden, aus ihnen entstehen köstliche Suppen und Saucen, roh passen sie in knackige Salate, sind ideale Partner für Tomaten, Auberginen, Paprika, Erbsen, Möhren und Champignons. Die passende Würze verleihen Knoblauch, Zitrone und Kräuter wie Thymian, Majoran, Basilikum und Petersilie. Unser Zucchini-Pfannengericht mit Schinken ist genau das Richtige für einen warmen Sommerabend.

Zutaten: 2 kleine Zucchini, 250 g gekochter Schinken (am Stück), 3 Schalotten, 4 El Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, je ½ Bund Petersilie, Basilikum, Oregano, 200 g süße Sahne, 1 El mittelscharfer Senf.

Zubereitung: Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, Blüten und Stielansätze entfernen. Schinken in Würfel schneiden, Schalotten schälen und klein hacken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten kurz anbraten, Schinken und Zucchini hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, gut umrühren und etwa 5 Minuten anbraten. Kräuter waschen, grobe Stiele entfernen und klein hacken. Sahne mit dem Senf verrühren und zusammen mit den Kräutern in die Pfanne geben, alles gut vermischen und nur ganz kurz aufkochen lassen. Mit frisch getoastetem Brot servieren.

14. August

Beauty

Waschen, wickeln, baden, cremen ...

Sanfte Pflege für zarte Babyhaut - Im ersten Lebensjahr ist die Haut der Babys noch besonders empfindlich und dünn, die Talgdrüsen arbeiten auf Sparflamme, der Säureschutzmantel ist noch nicht vollständig aufgebaut. Deshalb braucht sensible Babyhaut besonders viel Pflege und Aufmerksamkeit:

Tägliches Baden belastet die empfindliche Babyhaut zu sehr. Ein- bis zweimal die Woche ist völlig ausreichend. Die ideale Wassertemperatur liegt bei 37°C. Als pflegende Badezusätze eignen sich Kleie oder Ölbäder (z. B. Kamille oder Calendula). Nach dem Baden sanft abtrocknen und mit einer Baby-Lotion oder Baby-Öl einreiben.

Waschen gehört zum täglichen Pflicht-Programm. Reinigen Sie Gesicht, Hände und Körper mit einem weichen Waschlappen, den Windelbereich mit speziellen Öltüchern. Die ersten drei Monate können Sie ganz auf Seife verzichten, klares Wasser reicht aus. Später spezielle Baby-Produkte verwenden. Ohren und Nase reinigen sich von selbst. Wegen der Verletzungsgefahr nicht versuchen, mit Wattestäbchen nachzuhelfen. Die Finger- und Fußnägel wachsen ziemlich schnell. Die Nägel etwa alle 10 bis 14 Tage mit einer Spezialschere kürzen, dabei immer gerade abschneiden, damit sie nicht einwachsen.

15. August

Tipps

Avocado: Die sanfte Exotin

„Butter des Waldes“ hieß sie bei den Azteken – und das trifft den Kern der Avocado, denn schließlich enthält sie bis zu 30 Prozent Fett. Darin findet sich jedoch keine Spur von Cholesterin, dagegen besteht es zu drei Vierteln aus doppelt ungesättigten Fettsäuren, die Balsam für Herz und Gefäße sind. In ihrem Gehalt an B-Vitaminen (insbes. Folsäure und Pantothensäure) übertrifft sie alle anderen Früchte. Sie wartet mit Bitterstoffen auf und mit weiteren geheimnisvollen Inhaltsstoffen, die gegen Stress, Nervosität und Schlaflosigkeit helfen und sogar bei nervös bedingter Impotenz Großes bewirken sollen.

In der Küche ist sie eine echte Zauberkünstlerin – sozusagen „ein Menü mit sechs Gängen vom Baum“, wie es ein berühmter Koch einmal ausdrückte. Sie harmoniert mit Pikantem und Süßem gleichermaßen und garantiert Höchstgenuss im Schnellverfahren. Als Basis für supergesunde Salatdressings und Suppen kann sie helfen, Cholesterin abzubauen. Aber: Sie muss ganz reif und butterweich sein. Gelagert wird sie im Gemüsefach.

Ungezählte Möglichkeiten

Avocados bilden die Grundlage zu kalten oder warmen Suppen: Sie können zu Rohkost oder Pellkartoffeln gereicht werden. Halbierter und entkernte Avocados können mit pikanten Saucen oder Vinaigrette gefüllt werden; sie können roh oder überbacken verzehrt werden. Das Avocadofleisch schmeckt besonders gut zu Fisch und Krabben, wird lediglich mit Salz und Pfeffer gewürzt, damit der feine, unvergleichliche Eigengeschmack nicht verloren geht.

16. August

Fitness

Fitfood der Extraklasse: Avocado & Tomaten

Einfach toll an heißen Tagen: Das Duo aus Avocado und Tomate ist eine leicht verdauliche, gesunde Sommermahlzeit mit frisch-fruchtigem Geschmack - einfach Fitfood der Extraklasse!

Avocado-Tomaten-Salat mit Basilikumsauce

Zutaten (für 4 Portionen): 500 g Fleischtomaten, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, schwarzer Pfeffer, Salz, 5 EL Öl, 10 grüne Oliven mit Stein, 30 g Pinienkerne, 1 Bund Basilikum, 2 reife Avocados.

Zubereitung: Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten und die Stielansätze herausschneiden. Tomaten achteln und entkernen. Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und Salz verrühren, Öl untermischen. Olivenfleisch in Spalten von den Steinen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren langsam bräunen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum waschen und von den Stielen zupfen, einige Blätter für die Garnitur beiseite legen, die anderen in schmale Streifen schneiden. Tomaten, Oliven, Pinienkerne und Basilikum in der Hälfte der Sauce marinieren, auf Teller verteilen. Avocados schälen, halbieren, Steine herausnehmen. Hälften quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die Teller neben den Tomatensalat setzen, etwas auseinander fächern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rest der Sauce darüber träufeln, mit Basilikumblättern garnieren. Zu diesem Salat passen knuspriges Baguette und italienischer Weißwein.

17. August

Rezepte

Schule hat begonnen: Pausenbrot macht fit

Die Schule hat begonnen – und das Schönste an der Schulzeit sind immer noch die Pausen. Da kann man endlich rumtoben, Streiche aushecken und seinen Riesenappetit stillen. Denn Lernen kostet Kraft und wer im Unterricht mitkommen will, der muss Energie tanken. Besser als Schokolade, Chips & Co. ist das gute alte Pausenbrot in seiner neudeutschen Variante – als ausgewogener, gesunder Snack:

Vollkornbrot oder –brötchen machen fit, sie liefern viele langkettige Kohlenhydrate für mehr Power. Der Belag (Käse oder magere Wurst) sorgt für den nötigen Eiweißnachschub. Appetitlich werden die Pausenbrote mit etwas Frischem – zum Beispiel einem Salatblatt, Gurken- oder Tomatenscheiben.

Als vitaminreiche Ergänzung zum Pausenbrot eignet sich frisches Obst optimal. Auch Jogurt oder Quark schmecken erfrischend und sind durch die Nährstoffe der Milch gesund.

Lassen sie Ihre Kinder beim Zubereiten des Pausensnacks mitbestimmen, so fühlen sie sich „groß“ und Selbstgemachtes schmeckt besonders lecker.

Gesund ist cool – die besten (gesündesten) Fun-Snacks: Trockenfrüchte, Müsliriegel, eine kleine Portion Popcorn oder ein paar Nüsse.

18. August

Tipps

Ein Klassiker schwimmt sich Freitag

Jahrzehntlang war ein Krabben-Cocktail in allen guten Häusern die Vorspeise schlechthin. Und immer waren es Garnelen auf Salatstreifen, mehr oder weniger üppig mit gehaltvoller Sauce bedeckt. Das hat sich geändert, die Krabben-Cocktails unserer Zeit sind wunderbar leicht und frisch, schlank und appetitanregend. Und sogar bestens geeignet als kleines sommerliches Abendessen für die Stunden zu zweit.

Fruchtiger Krabben-Cocktail

Zutaten (für 4 Personen): Saft von 1 ½ Zitronen, 1 El Sherry-Essig, 1 Spritzer Tabascosauce, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, 1 kleine rote Chilischote, 6 El Öl, 1 Stange Staudensellerie, 3 Lauchzwiebeln, 1 Orange, 1 vollreife Avocado, 1 Apfel, 300 g ausgelöste Nordseekrabben (Granat).

Zubereitung: Den Saft von 1 Zitrone mit Sherry-Essig, Tabasco, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Geputzte Chilischote in feine Ringe schneiden, hinzufügen und das Öl darunter schlagen. Sellerie und Zwiebeln putzen und in feine Scheiben teilen. Orange schälen und filetieren. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Apfel schälen, grob raspeln und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln. Apfel schälen, grob raspeln und mit dem übrigen Zitronensaft mischen. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Nordseekrabben in die Marinade geben, locker durchmischen und anrichten.

19. August

Body & Soul

Essen macht Laune

Kann man gute Laune essen? Man kann! Denn von unserer Nahrung hängt es ab, ob und wieviel Glückshormon Serotonin produziert wird. Langkettige Kohlenhydrate aus Obst und Gemüse gehören zu den wirkungsvollsten Gute-Laune-Machern. Aber auch noch andere Lebensmittel und Substanzen beeinflussen unsere Stimmung positiv:

Hüttenkäse macht gute Laune

Der körnige Frischkäse schmeckt nicht nur, er enthält auch eine Menge Tryptophan - ein Eiweißstoff, aus dem das Glückshormon Serotonin entsteht. Der geringe Fettgehalt (nur 3,9% F. i. Tr.) bewirkt, dass Tryptophan schneller an seinen Wirkungsort gelangt und rasch für gute Stimmung sorgt. Tipp:

Hüttenkäse mit gehacktem Rucicola mischen.

Spinat beruhigt die Nerven

Dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat liefert reichlich Folsäure. Das Vitamin hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge und stärkt die Nerven. Am besten roh als Salat essen oder leicht dünsten, damit das wertvolle Vitamin erhalten bleibt.

Kidney-Bohnen sorgen für Fitness

In den kleinen roten Bohnen steckt kaum Fett, aber eine optimale Nährstoffladung: hochwertiges pflanzliches Eiweiß, gesunde Kohlenhydrate und Ballaststoffe. All das stärkt Herz und Gefäße und kurbelt den Stoffwechsel an. Und die Muskeln bekommen neue Power.

Tipp: Bohnen über Nacht einweichen, dann garen sie schneller.

20. August

Beauty

Mit Ernährung, Pflege und Bewegung gegen Cellulite

Schätzungsweise 80 Prozent aller Frauen leiden unter Cellulite, im Volksmund auch Orangenhaut genannt. Gemeint ist die zu schlaffe, weiche Haut mit Dellen und Wellen an Po und Oberschenkeln, die sich auch auf Bauch, Hüften, Knie und Oberarme ausdehnen kann und von der (fast) nur Frauen betroffen sind. Hauptverantwortlich ist die Struktur des weiblichen Bindegewebes. Damit es bei einer Schwangerschaft ausreichend dehnbar ist, hat die Natur die weiblichen Bindegewebestränge extrem elastisch gestaltet. Der Nachteil: Fettzellen haben die Chance, sich zwischen die Fasern zu schieben und das Gewebe zu dehnen. So kann man die Entstehung der Cellulite beeinflussen:

1. Durch falsche, vor allem zu fette Ernährung werden die Fettdepots der unteren Hautschicht übermäßig "gespeist"; die kugeligen Zellen klumpen zusammen und vergrößern sich bis auf das Zehnfache (vom Stecknadelkopf bis zur Größe dicker, weißer Bohnen).
2. Schlaffe Muskeln und mangelnde Bewegung lassen die Fettzellen "in Ruhe" wachsen. Der Zellstoffwechsel wird träge; die Lymphe, die Stoffwechselendprodukte abtransportieren soll, kommt ins Stocken. Zarte Blutgefäße werden von den Fettzellen abgedrückt; die Durchblutung ist gestört. Blut- und Lymphstau vergrößern den Druck aufs Bindegewebe.
3. Die Geschlechtshormone steuern die Einlagerung von Fett und Wasser im Bindegewebe. Je weiblicher und runder der Körperbau, desto lockerer und damit anfälliger für Cellulite ist das Gewebe. Jede hormonelle Schwankung während einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren begünstigt die Speicherung von Gewebeflüssigkeit zusätzlich.

21. August

Tipps

Das Violett, das aus dem Dunkeln kam: Auberginen

Auberginen faszinieren zunächst durch ihre Farbe: Das glänzende, dunkle Violett der Nachtschattengewächse ist wie ein kleines Wunder aus dem Malkasten der Natur. Sie schmecken zwar ohne Gewürze fast nach nichts – doch trotzdem steckt unglaublich viel Gutes drin: Auberginen liefern besonders viel Kalium, Calcium, Phosphor, enthalten reichlich Vitamin C und Carotin sowie jede Menge B-Vitamine. Der indischen Naturmedizin zufolge ist das kalorienarme Gemüse (100 g nur 20 Kcal!) Blut bildend, entwässernd und entzündungshemmend – vor allem im Darm. Auberginen fördern die Verdauung, lösen zähflüssigen Schleim – auch bei chronischem Asthma und Bronchitis – und beschleunigen die Stoffwechselfvorgänge.

Wissenswertes:

Besonders kalorienarm und wohlschmeckend ist Auberginengemüse, das nur in Tomatensaft mit Knoblauch und Zwiebeln geschmort wurde. Die meisten Vitamine stecken bei der Aubergine in der Schale. Das Gemüse deshalb möglichst nicht schälen.

Salzen Sie Auberginenscheiben vor der Weiterverarbeitung und lassen Sie das Gemüse 15 Minuten ziehen. Dann gut abtupfen, so sind die Bitterstoffe der Aubergine kaum noch zu schmecken.

Verwenden Sie Öl nur sparsam: Das Auberginenfleisch saugt das Fett gierig wie ein Schwamm auf. Zu viel Öl bringt dann zu viele Kalorien.

Der Stielansatz hat scharfe, fast unsichtbare Stacheln – also Vorsicht beim Anfassen.

22. August

Rezepte

Der Orient lässt grüßen: syrische Auberginentaler

Rund um das Mittelmeer kennt man hunderte von Auberginenrezepten. Im Vorderen Orient gehören Auberginen - genau wie in Griechenland und der Türkei - zu den beliebtesten Gemüse. Aus Syrien stammt unser Rezept für die knusprigen, goldbraun gebratenen Auberginentaler, die warm und kalt als Vorspeise, kleiner Snack oder pikantes Abendbrot schmecken.

Zutaten: 2 große Auberginen, Salz, Mehl zum Panieren, 1-2 Eier, 4 EL geriebenen Hartkäse (z. B. Parmesan), Öl zum Braten, 1/2 Lauchstange, 2 EL Sesamsamen.

Zubereitung: Die Auberginen für die Taler in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Um Bitterstoffe zu entfernen, kräftig salzen und nach 15 Minuten mit Küchenkrepp abtrocknen. Mehl, verquirltes Ei und geriebenen Käse jeweils in einen tiefen Teller geben und hintereinander stellen. Die Auberginentaler erst im Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und anschließend mit dem geriebenen Käse dünn panieren. Nun die Taler einfach in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zum Servieren die Taler einfach mit Lauchringen und gerösteten Sesamsamen garnieren.

Köstlich dazu: Eine Sauce aus pürierten Tomaten, abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, Öl, Zitronensaft und Sambal Oelek. Wer's mag, macht's höllisch scharf, wie die Araber es lieben.

23. August

Fitness

Wir üben für den Waschbrettbauch

Fit im Doppelpack: Mit diesen Übungen werden zum einen Ihre Bauchmuskeln vom Brust- zum Schambein gestrafft. Zum anderen wird gleichzeitig auch der Rücken gelockert und gestreckt. Spannungen zwischen den Schulterblättern lösen sich. Auf geht's - Bauch anspannen, Rücken entspannen:

Legen Sie sich auf den Rücken: Das linke Bein bleibt angewinkelt am Boden stehen, das andere schwebt leicht gebeugt über dem linken Knie. Die Hände im Nacken verschränken, Ellbogen zeigen nach außen. Kopf hoch rollen und den linken Ellbogen zum rechten (schwebenden) Knie führen. Beine wechseln.

Auf dem Rücken liegen bleiben: Beine weit nach oben grätschen. Den Kopf aufrichten und die Arme parallel durch die Beine schieben.

Liegen bleiben. Beine anziehen und das angewinkelte rechte Bein auf das linke Knie legen. Mit den Händen den Kopf stützen. Linke Schulter in Richtung rechtes Knie führen. Die Ellbogen zeigen nach außen. Seite wechseln.

Die Beine sind geschlossen und nur leicht angewinkelt. Beide Knie nach rechts kippen. Kopf mit den Händen im Nacken abstützen. Der Blick bleibt zur Decke gerichtet. Langsam den Oberkörper anheben und wieder senken. Seite wechseln.

24. August

Tipps

Karies und Bactus lieben auch Kartoffelchips

Nicht nur Süßigkeiten, sondern auch stärkehaltige, ungezuckerte Knabberien wie Kartoffelchips können Zahnlöcher verursachen. Das haben Wissenschaftler der Universität New York herausgefunden. Da die Speisereste aus Chips & Co. zum Teil lange im Mund verweilen, bleibt den Kariesbakterien genügend Zeit, zahnschädigende Milchsäure zu bilden.

Die Restpersonen durften Schokoladenriegel, Kartoffelchips, gefüllte Kekse, Würfelzucker, Rosinen und Geleebohnen verzehren. Anschließend wurde im Mund gemessen, wieviel Milchsäure sich bildete. Denn Karies entsteht vor allem dadurch, dass auf den Zähnen sitzende Bakterien (Plaque genannt) Zucker und Kohlenhydrate in Säure umwandeln, die den schützenden Zahnschmelz angreift. Das Ergebnis: Aus den Süßigkeiten entsteht schon nach wenigen Minuten Milchsäure. Die Überreste der Chips jedoch bleiben an den Zähnen haften, dort wird die Stärke langsam zu Zucker und schließlich zur schädlichen Milchsäure abgebaut. Da freut sich die Karies! Nur eins hilft: nicht nur nach Süßigkeiten, sondern auch nach sonstigen Naschereien konsequent die Zähne putzen!

Und nun die gute Nachricht: Käse gegen Karies.

Käse enthält nicht nur viel Calcium, das die Knochen stärkt und auch den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Karies macht. Käse enthält zudem bestimmte Bakterienkulturen, die Kariesbakterien schon im Mund wirksam bekämpfen. Da freuen sich alle Käsefans!

25. August

Body & Soul

Essen für gesunden Schlaf

Einschlafprobleme? Bei leichteren Störungen bringt manchmal schon die Veränderung des Ernährungsverhaltens den ersehnten Schlaf zurück. Grundsätzlich kann man sagen: Viel essen macht müde. Nur: Gut schlafen kann man deswegen noch nicht. Wenn sie gut schlafen wollen, sollten Sie folgende Ratschläge berücksichtigen:

Verzichten sie auf schwere Kost am Abend. Auch süße und fettreiche Desserts wie Schokolade oder Kekse und Limonade sollten Sie aus der Abendzeit verbannen.

Setzen Sie stattdessen auf die leichte Alternative: etwas Obst, Salat, Brot mit magerem Aufschnitt oder wenig Käse. Erst die Kohlenhydrate bringen das schlaf fördernde Serotonin in unserem Körper zur Ausschüttung.

Heiße Milch mit Honig galt schon bei Großmutter als idealer Schlummertrunk. Aus heutiger Sicht wäre dazu zu sagen: Die Milch bringt Tryptophan, der Honig bringt Glukose. Beste Voraussetzungen, um die Serotoninpumpe in Gang zu bringen und den Schlaf herbeizulocken.

Versorgen Sie sich gut mit Magnesium. Der Mineralstoff trägt dazu bei, die nächtliche Produktion des Stresshormons ACTH zu bremsen und verhilft so zu einem ruhigeren und tieferen Schlag (ein abendliches Mineralstoffpräparat einnehmen).

Wichtig ist auch die gute Versorgung mit den B-Vitaminen, insbesondere mit den Nervenvitaminen Vitamin B6 und Niacin, die u.a. auch für einen gesunden Schlaf verantwortlich sind. Tipp: Täglich 1 Tl Bierhefe versorgt optimal mit den B-Vitaminen.

26. August

Tipps

Von langen, schlanken Bohnenstangen

Schlangengrün, schlangenlang und schlangenschlank. Bohnen sehen aus wie sie sind: eine Freude für Figur und Gesundheit. Dass sie außerdem gut schmecken, ist zwar keine Neuigkeit, aber ein Geschenk der Sommer- und Herbstgärten an alle, die vom Essen mehr verlangen als einen vollen Bauch.

Der Gesundheitswert: 100 g Bohnen haben nur 35 Kalorien. Sie besitzen einen hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß und an Kohlenhydraten. Nennenswert hoch ist der Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C sowie Provitamin A und an den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Eisen.

Die vier Bohnengebote:

Bohnen müssen immer gegart werden. Die rohen „Früchte“ enthalten den Giftstoff Phasein. Erst durch Hitze wird er unschädlich gemacht.

Die schlanken Grünen dürfen nicht in viel Wasser gekocht werden. Das verwandelt Sommeraroma in Langeweile. Die richtige Garmethode ist Dünsten.

Frisch schmecken Bohnen am besten. Der Markttest: eine Bohne durchbrechen. Nur kaufen, wenn sie dabei hörbar knackt – und möglichst am selben Tag servieren. Maximal zwei Tage halten sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks, wenn sie ganz trocken sind. Feuchte Bohnen schimmeln schnell

Außer den feinen, kleinen Keniaböhnchen müssen fast alle Bohnen „entfädelt“ werden: die Spitzen abschneiden und den Faden an der Längsseite der Hülse abziehen. Bleibt er dran, stört er beim Essen wie ein Haar in der Suppe.

27. August

Beauty

Schönheitstraining für den Busen

Wussten Sie schon, dass zwar 98% aller Frauen den Busen als wichtigstes Körperteil betrachten, doch nur die Hälfte mit Aussehen und Form zufrieden ist? Wer sich einen schönen festen Busen wünscht, kann viel dafür tun: Kalter Guss - ein Muss: Zugegeben - es kostet Überwindung, die Brust zum Ende des Duschbades mit einem kalten Wasserstrahl zu umkreisen, aber es lohnt sich. Das kalte Wasser sorgt für eine bessere Durchblutung der Haut und strafft das Bindegewebe.

Massage regt an: Für eine Massage im üblichen Sinn ist der Busen zwar zu empfindlich, eine sanfte Streichmassage hat er aber gerne. Mit einer speziellen Pflegecreme für den Busen wird er besonders sanft gepflegt. Streichen Sie die Creme beim Auftragen mit leicht kreisenden Bewegungen zum Hals hin aus. Die Creme wird dadurch optimal verteilt und die Massage regt gleichzeitig den Hautstoffwechsel an.

Immer "Oben mit": Oben ohne sollten Sie nur in Ausnahmefällen gehen. Es ist ein Irrglaube, der Brustmuskel werde ohne BH besonders trainiert. Vor allem beim Sport - speziell beim Joggen, Seilspringen oder Reiten - wird die Haut ohne BH massiv strapaziert.

Haltung bewahren: Verlieren Sie nie die Haltung, denn wer mit krummem Rücken am Schreibtisch hockt oder mit hängenden Schultern herumläuft, bekommt viel schneller ein faltiges Dekolleté und einen Hängebusen.

Übrigens: Diäten und Hungerkuren sind "Gift" für den Busen. Denn da wo Frau es meistens gar nicht möchte, nimmt sie zuerst ab: am Busen. Dadurch wird der empfindliche Hautmantel arg strapaziert - besonders, wenn das Gewicht häufig rauf und runter geht.

28. August

Rezepte

Prinzessbohnen nach Feinschmecker Art

Prinzessbohnen gehören zu den „Klassikern“ der Bohnenküche. Wir servieren sie als sommerlichen Salat mit feiner Entenleber als kleine Fleischbeilage:

Zutaten (für 4 Personen): 500 g Prinzessbohnen, 1 große Möhre in feinen Stiften, 4 Entenlebern á 50 g, Salz, Pfeffer, 125 g Radicchio, 8 Walnusskerne, 2 El Balsamico-Essig, 2 El Öl.

Zubereitung: Bohnen 18-20 Minuten dünsten. Möhren getrennt 3-4 Minuten dünsten, beides abkühlen lassen. Leber braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio abbrausen und putzen, mit Prinzessbohnen, Möhren, Entenleber und Walnusshälften dekorativ auf Tellern anrichten. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl darunter schlagen und über den Salat träufeln. Als Beilage passen wunderbar Bratkartoffeln sowie ein einfacher, trockener, kräftiger Rotwein. Unsere Empfehlung: Probieren Sie dazu einen jungen chilenischen Merlot oder Cabernet Sauvignon.

Das schmeckt zu Bohnen: Früher wurde eher Deftiges wie Frikadellen, gebratener Leberkäse, Schweinekoteletts oder Bratwurst dazu serviert. Heute sind sie eine beliebte Beilage zu magerem Rinderschmor- oder Schweinebraten und zum Beispiel Lammkeule. Feine Prinzess- oder Keniaböhnchen passen zu Kalbsschnitzel, Wildgerichten und Steaks oder zu Fisch aus der Pfanne.

29. August

Fitness

Essen nach der Bio-Uhr

Ernährungswissenschaftler fordern immer wieder, von den herkömmlichen drei Hauptmahlzeiten auf mindestens fünf kleinere Mahlzeiten, über den Tag verteilt, umzusteigen. Das macht unter anderem deshalb Sinn, weil es unserem Biorhythmus viel besser entspricht. Wer wieder lernt, in puncto Essen auf seine innere, biologische Uhr zu hören, der kann schon bald nach folgendem Takt essen:

Morgens zwischen 7 und 8 Uhr ist der Blutzuckerspiegel auf einem Tiefpunkt, der Kreislauf arbeitet auf Hochtouren und die Verdauung verlangt Nachschub: Jetzt ist es höchste Zeit für's Frühstück. Müsli, Obst und Tee geben die richtige Power für einen guten Start in den Tag.

Am späten Vormittag macht sich oft das erste Leistungstief bemerkbar. Dagegen hilft ein leichter Snack aus Vollkornbrot, Käse und Obst.

Mittags fährt die Magensäureproduktion hoch und Hunger macht sich breit. Stillen Sie ihn mit leichter Kost: Salate, Fisch- oder Nudelgerichte machen satt und geben neuen Schwung.

Am Nachmittag erreicht unsere Leistungskurve meist den Tages-Tiefpunkt, weil der Blutzuckerspiegel in den Keller sinkt. Mit einer Banane oder einem Schokokeks geht's schnell wieder bergauf.

Abends sind die Sinne am schärfsten und das Essen schmeckt am besten. Spätestens gegen 19 Uhr sollte die Abendmahlzeit eingenommen werden. Nachts schaltet die Verdauung auf Sparflamme. Was wir jetzt essen, wird nur noch mühsam verdaut.

30. August

Tipps

Knusprige Haut, zartes Fleisch

Wer kann da schon widerstehen: Beim Anblick von saftigen, goldbraun gebratenen Hähnchenkeulen werden sogar die meisten Erwachsenen schwach - auch wenn es sich, wie wir seit Max und Moritz wissen, um eine ausgesprochene Lieblingsspeise der lieben Kleinen handelt. Wie Sie diesen köstlichen Genuss auch zu Hause perfekt genießen können, verraten unsere Hähnchen-Tipps:

Krosse Haut: Damit die Haut der Hähnchenkeulen schön knusprig wird, die Keulen zuerst in einer Pfanne in heißem Öl oder Butterschmalz von bei den Seiten scharf anbraten, dann im Ofen fertig garen.

Keulen frittieren: Kleine panierte Keulen (Unterkeulen) lassen sich prima frittieren. Wichtig: Die Fett-Temperatur muss stimmen. Machen Sie den Holzlöffel-Test. Den Stiel ins Fett tauchen. Bilden sich Bläschen, ist die richtige Temperatur erreicht.

Keulen marinieren: Keulen auf der Oberseite zwei- bis dreimal quer einschneiden, dadurch dringen die Aromen der Marinade schnell und gleichmäßig ins Fleisch. Dann 1/2 Stunde in Olivenöl, Zitronensaft, frischen Kräutern und Knoblauch einlegen.

Keulen aufwärmen: Hähnchenkeulen vom Vortag in gut gebutterte Alufolie wickeln und im Ofen bei 150 Grad ca. 15 Minuten erhitzen. Das Fleisch bleibt saftig, weil es sich gleichmäßig erwärmt und durch die Folie keine Feuchtigkeit entweichen kann.

31. August

Body & Soul

Dem Wetter ein Schnippchen schlagen

Der Sommer geht zu Ende, bald kommt der Herbst und mit ihm schlechtes Wetter. Gestern noch 25 Grad, heute nur noch 16 - unter solchen extremen Schwankungen leiden besonders Wetterfühlige. Ihr Körper reagiert mit chronischer Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Kopfschmerzen.

Das Problem: Normalerweise stellt sich der Körper automatisch auf Luft- und Temperaturwechsel ein. Ist das vegetative Nervensystem aber angeschlagen, klappt die Ausbalancierung nicht. Der Effekt: Unwohlsein. Bei Wetterwechsel, etwa von Hoch- zu Tiefdruck, kommen häufig noch Schlafstörungen hinzu, während auf der "warmen" Vorderseite eines Tiefs Kopfweh, Migräne und Kreislaufbeschwerden lauern können.

Die Lösung: Das Wetter macht nicht krank, die Folgen eines schnellen Wetterwechsels zeigen nur, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wer sich einredet, dass es ihm bei diesem Wetter schlecht gehen muss, fühlt sich auch mies. Besser positiv denken: "Ich weiß, warum mir unwohl ist, jetzt tue ich was

dagegen. Ich packe das!" Essen Sie leichte, vitaminreiche Kost und trinken Sie täglich zweieinhalb Liter Mineralwasser, das reguliert den Blutdruck.

Checkliste:

Hände weg von Nikotin, Koffein, Alkohol. Steigen Sie um auf Kräutertees (Weißdorn und Johanniskraut regen an).

Härten Sie sich mit Bürstenmassagen ab.

Machen Sie täglich in nicht zu warmer Kleidung einen Spaziergang.

Im akuten Fall: Punktmassage. Mit zwei Fingern kreisende Bewegungen an den Schläfen oder Augenbrauen. Regt den Kreislauf an.

Je einen Tropfen japanisches Heilpflanzenöl auf die Schläfen reiben.

Autogenes Training.