



# GESUNDHEITS QUICKIES

5 MINUTEN AM TAG HAT JEDER -

ALLES WICHTIGE ZU VORSORGE, ERNÄHRUNG,

LEBENSSTIL UND ACHTSAMKEIT

GU

# VORSORGE

10 **DAS SOLLTEN SIE SICH WERT SEIN:**

Wann der Gang zum Arzt auch ohne Beschwerden sinnvoll ist

12 **PROTECT YOURSELF:**

Wie kann ich mich vor Infektionen schützen?

14 **LEBENRETTENDES SCREENING:**

Warum Sie die Einladung zur Mammografie annehmen sollten

16 **DIESE SPRITZE IST SPITZE:**

Impfung gegen Krebs geht nicht? Geht schon!

18 **WENIGER IST OFT MEHR:**

Wie viel Reinigung und Pflege braucht unsere Haut wirklich?

20 **BEAUTY FOOD**

22 **RUNDUM-SAFER-SUN-SCHUTZ:**

Finger weg von bestimmten Sonnenschutzmitteln!

24 **UNDER PRESSURE:**

Bluthochdruck – die stille Volksseuche

26 **PILLENFREIE BLUTDRUCKSENKE**

SO KLAPPT ES GANZ EINFACH MIT EINEM GESUNDEN BLUTDRUCK

28 **THIN OUTSIDE, FAT INSIDE:**

Bauchfett – warum man besser kein TOFI sein sollte!

30 **BAUCHFETT-WEG-REZEPTE**

32 **ALARM IM DARM:**

So halten Sie Ihr Mikrobiom fit und beugen vielen Krankheiten vor

34 **DARMGESUNDE REZEPTE**

36 **DIE GEFAHR LAUERT IN UNS:**

Chronische Entzündungen – wie wir uns dagegen schützen können

38 **HAPPY HUNDRED:**

Die Gesundheitsgeheimnisse von der Insel der Hundertjährigen

40 **OKINAWA-KITCHEN**

42 **DIESE WAHL KANN**

**ENTSCHEIDEND SEIN:**

Diagnose Krebs – wie finde ich den richtigen Arzt?

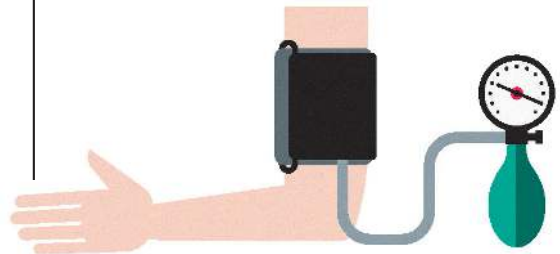
44 **OUT OF CONTROL?**

So klein, so mächtig – der Einfluss der Hormone auf unser Leben

46 **HORMONKÜCHE**

48 **5 DINGE, DIE SIE SOFORT**

**ALS VORSORGE MACHEN KÖNNEN**



# ERNÄHRUNG

52 **SMART EATING:**

So wird das Frühstück zum Gesundheitsbooster!

54 **GESUNDES FRÜHSTÜCK**

56 **EINE STARKE TRUPPE:**

Vitamincheck – die Top Drei sollten Sie kennen!

58 **VITAMINKICK AM MORGEN**

60 **FITMACHER ODER HUMBUG?**

Pillen, Pülverchen und Co.: Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?

62 **FÜR KAFFEEJUNKIES:**

Mythen und Fakten über unser Lieblingsgetränk

64 **KEINE CHANCE DEM JIEPER:**

Heißhunger – wie Sie Appetitattacken verhindern

66 **SATTMACHER-REZEPTE**

68 **KNABBERN – ABER GESUND!**

Wie Sie der Lust auf ungesunde Snacks ein Schnippchen schlagen

70 **GESUNDE KNABBEREIEN**

72 **RAN AN DEN HÜFTSPECK:**

Welche Diät ist die beste, um erfolgreich abzunehmen?

74 **DASH-REZEPTE**

76 **GROSSE PAUSE FÜR DEN BAUCH:**

Intervallfasten – ein Jungbrunnen für unseren Körper



78 **ANTI-AGING-FOOD FÜR DEN KOPF:**

Wie wir mit gezielter Ernährung unser Gehirn verjüngen

80 **BRAIN FOOD**

82 **FETT IST NICHT GLEICH FETT:**

Wie Sie mit den richtigen Fetten Ihre Gesundheit pushen

84 **GESUNDE FETTE**

86 **GESUND SÜSSEN:**

Warum Zucker uns schadet und wie wir ihn meiden können

88 **SÜSSES OHNE ZUCKER**

90 **SELBST KOCHEN FÜR DIE GESUNDHEIT:**

Warum Sie Fertiggerichte endgültig vom Speiseplan verbannen sollten

92 **GESUNDES FAST FOOD**

94 **TOP FÜR DIE GESUNDHEIT:**

Warum Sie öfter pflanzliche Proteine essen sollten!

96 **PLANT-BASED-REZEPTE**

98 **HEALING FOOD:**

Wie Sie mit der richtigen Ernährung Schmerzen bekämpfen können

100 **EINMAL DURCHPUTZEN, BITTE!**

Detox – was ist dran an der Reinigung von innen?

- 102 DETOX-DRINK
- 104 **FÜR DIE EXTRAPORTION ENERGIE:**  
Sportfood – welche Ernährung vor und nach dem Training wichtig ist
- 106 SPORTFOOD
- 108 **VOLLE KRÄUTERKRAFT VORAUSS:**  
Wie Sie mit frischen Kräutern jedes Essen boosten
- 110 **GEFÄHRLICH SÜSS!**  
Softdrinks – was sie so gesundheitsschädlich macht
- 112 GESUNDE GETRÄNKE
- 114** 5 DINGE, DIE SIE SOFORT FÜR IHRE ERNÄHRUNG MACHEN KÖNNEN

## LEBENSSTIL

- 118 **DIE ULTIMATIVE SCHLAFFORMEL:**  
Früher in die Federn – schlanker durchs Leben
- 120 **SCHÄFCHENZÄHLEN ADE:**  
Schlecht geschlafen? So finden Sie eine erholsame Nachtruhe
- 122 REZEPTE FÜR EINEN GUTEN SCHLAF
- 124 **MENSCH, BEWEG DICH!**  
Wie viel Sport und welcher ist gesund?
- 126 **AB IN DIE MUCKIBUDE!**  
Schlank, straff, gesund – darum sollten Sie Ihre Muskeln trainieren



- 128 **FÜR FITTE & SCHLANKE MUSKELN:**  
SUPEREFFEKTIVES MINI-WORKOUT FÜR JEDEN TAG
- 130 **JE FRÜHER, DESTO BESSER:**  
Was speziell Frauen über Sport wissen sollten
- 132 **PARADOX, ABER LEIDER WAHR:**  
Sport kann dick machen – diese Fakten sollten Sie kennen
- 134 **DIE MIMOSE UNTER DEN ORGANEN:**  
Wenn die Blase ständig nervt ...
- 136 **GROSSES TABUTHEMA:**  
Schmerzen beim Sex? Das sind die häufigsten Ursachen bei Frauen
- 138 **KAMPF DEM KLIMAWANDEL:**  
So kommen Sie schlank und beschwerdefrei durch die Wechseljahre
- 140 REZEPTE FÜR DIE WECHSELJAHRE
- 142 **SOMMER, SONNE, SCHUTZ:**  
Sonne tanken – aber mit Köpfchen
- 144 **UNGETRÜBTER SPASS:**  
TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN SONNENSCHUTZ
- 146 **EIN HOCH AUF DAS NICHTRAUCHEN!**  
Ein Rauchstopp lohnt sich – gerade auch bei Lungenkrebs

- 148 **SITZFALLE HOMEOFFICE:**  
Warum das Arbeiten von zu Hause unserer Gesundheit schaden kann
- 150 **FIT AM SCHREIBTISCH:**  
ERSTE HILFE GEGEN „RÜCKEN“
- 152 **FANTASTISCH ELASTISCH:**  
Faszien – faszinierendes Bindegewebe mit wichtigen Funktionen
- 154** 5 DINGE, DIE SIE SOFORT FÜR EINEN BESSEREN LEBENSSTIL MACHEN KÖNNEN

## ACHTSAMKEIT

- 158 **ATEMLOS? FEHLANZEIGE!**  
So nutzen Sie den Atem als Health-Booster
- 160 **ZUG UM ZUG:**  
RICHTIG ATMEN WILL GELERNT SEIN
- 162 **ALARMSTUFE ROT:**  
Rechtzeitig handeln – so beugen Sie einem Burnout vor
- 164 **DON'T PANIC:**  
Wenn uns die Panik überfällt – die besten Strategien dagegen
- 166 **STRESS LASS NACH:**  
Mental health – wie Stress unsere Gesundheit beeinflusst
- 168 **IMMER MIT DER RUHE:**  
DER 5-PUNKTE-PLAN FÜR MEHR GELASSENHEIT

- 170 **THINK POSITIVE!**  
Wer zufrieden ist, hat große Chancen auf ein langes Leben
- 172 **WORKOUT FÜRS KÖPFCHEN:**  
Gehirnjogging – so bleiben Sie geistig fit bis ins hohe Alter
- 174 **ENTSPANNUNG FÜR BODY & SOUL:**  
Naturgeräusche – wie wir sie für unsere Gesundheit nutzen
- 176 **LICHTE MOMENTE:**  
Lichttherapie – der Einfluss von Tages- und Kunstlicht auf unsere Stimmung
- 178 **LIVE HAPPILY:**  
Depression – wie Sie sie erkennen bzw. vorbeugen können
- 180 **HAPPY FOOD**
- 182** 5 DINGE, DIE SIE SOFORT FÜR MEHR ACHTSAMKEIT MACHEN KÖNNEN
- 184 **Stichwortregister**
- 187 **Rezeptregister**
- 188 **Bücher & Links, die weiterhelfen**
- 190 **Die Autorinnen**
- 192 **Impressum**



DAS SOLLTEN SIE SICH WERT SEIN:

# WANN DER GANG ZUM ARZT AUCH OHNE BESCHWERDEN SINNVOLL IST



**Was, ich soll zum Arzt, obwohl ich kerngesund bin? Klingt ein bisschen absurd, ist aber durchaus sinnvoll. Gemeint ist die sogenannte Prävention, worunter zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten zusammengefasst werden, die dazu dienen, Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko einer Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern.**

## KREBSVORSORGE UND CO.

Eine der ältesten gesetzlich verankerten Präventionsmaßnahmen ist die Mutterschaftsvorsorge. Wer von Ihnen, liebe Leserinnen, schwanger war und ein Kind bekommen hat, wird den Mutterpass kennen, in den alle wichtigen Parameter wie beispielsweise die Blutgruppe und durchgemachte Infektionskrankheiten und weitere Untersuchungsergebnisse eingetragen werden, um Schäden von Mutter und Kind abzuwenden. Aber auch außerhalb einer Schwangerschaft gibt es sinnvolle Früherkennungsmaßnahmen. Ein umfassendes Angebot gibt es für die häufigsten Krebserkrankungen. Hier gilt: Je früher erkannt,

desto besser sind die Heilungschancen und desto schonender sind die Behandlungsmethoden. Bei manchen Krebserkrankungen lässt sich dadurch auch die Häufigkeit des Auftretens senken, weil Vorstufen bereits erkannt und eliminiert werden können, sodass die eigentliche Krebserkrankung vermieden werden kann.

Als Positivbeispiele sind Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs zu nennen. Aufgrund der Früherkennungsangebote sind die Inzidenzen beider Krebsarten deutlich zurückgegangen. So gab es 1970 in Deutschland noch etwa 30.000 Zervixkarzinome (Gebärmutterhalskrebs) – derzeit sind es rund 4.000 Fälle pro Jahr. Auch bei Darmkrebs konnte eine aktuelle europaweite

Studie zeigen, dass in den Ländern mit einem Darmspiegelungsangebot zur Krebsfrüherkennung die Darmkrebs-Neuerkrankungen abfallen.

In Sachen Krebs kann man selbst auch viel zur Prävention beitragen: Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums haben berechnet, dass mindestens 37 Prozent aller Krebsfälle in Deutschland auf die Lebensweise zurückzuführen sind. Ohne Rauchen, Alkohol, Übergewicht, ungesunde Ernährung und Infektionen wären knapp 200.000 Neuerkrankungen pro Jahr vermeidbar. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher als wichtigste Krebspräventionsmaßnahmen, nicht zu rauchen, da weltweit 25 Prozent aller Krebstodesfälle auf dieses Konto gehen, regelmäßig Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen und die Impfungen gegen Hepatitis B und HPV, um Leberkrebs und Zervixkarzinome zu verhindern.

## IMPFFEN RETTET LEBEN

Die Coronapandemie hat uns erneut vor Augen geführt, wie wichtig Impfungen zur Infektionsprävention sind. 1979 gelang es, die Pocken durch ein intensives, weltweites Impfprogramm auszurotten. Allein im 20. Jahrhundert hatte das Virus noch 300 Millionen Menschen das Leben gekostet. Und auch bei der Kinderlähmung (Polio) konnte bei 90 Prozent der Weltbevölkerung das Virus eliminiert werden. Impfungen sind in Deutschland freiwillig – bis auf Masern. Übrigens: Alle von der STIKO empfohlenen Impfungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Impfungen für Menschen mit einem erhöhten beruflichen Infektionsrisiko werden vom Arbeitgeber bezahlt. Spätestens alle zehn Jahre

sollte man seinen Impfschutz überprüfen lassen. Dies kann beispielsweise beim vorsorglichen Check-up ab 35 Jahren beim Hausarzt durchgeführt werden. Alle drei Jahre ist zu empfehlen, Herz, Nieren und den Stoffwechsel gründlich untersuchen zu lassen (siehe Kasten). Auch sollten Sie Ihre Zahngesundheit durch jährliche Besuche beim Zahnarzt im Blick behalten. Ein kleiner Anreiz für alle, die den Gang zum Zahnarzt scheuen: Krankenkassen belohnen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durch Nachweis in einem Bonusheft mit erhöhten Zuschüssen für Zahnersatz wie Kronen, Brücken und Prothesen.

## CHECK-UP 35

**Ihr Auto bringen Sie regelmäßig zum TÜV. Und was ist mit Ihnen? Das Angebot der Krankenkassen, dass gesetzlich Versicherte alle drei Jahre zum allgemeinen Gesundheitscheck beim Hausarzt gehen können, sollten Sie unbedingt wahrnehmen. Der Check dient der Früherkennung von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Folgende Untersuchungen führt der Arzt dabei durch:**

- klinische Untersuchung (Ganzkörperstatus)
- Abhören von Herz und Lunge
- Abtasten des Bauchraumes
- Beurteilung des Bewegungsapparates, der Haut und der Sinnesorgane
- Check des Impfschutzes
- Blut- und Urinuntersuchungen

FÜR EINE GESUNDE HAUT VON INNEN:

# QUINOA- PORRIDGE MIT BEEREN

**HORMONBOOSTER**

FÜR 2 PERSONEN  
30 MIN. ZUBEREITUNG  
PRO PORTION: CA. 350 KCAL |  
11 G EW | 21 G F | 28 G KH

60 g Quinoa | 300 ml ungesüßter  
Mandeldrink | Salz | 1 Msp. Zimt-  
pulver | 15 g Kürbiskerne |  
25 g Haselnusskerne | 25 g Mandel-  
blättchen | 150 g gemischte Beeren  
(z.B. Heidelbeeren, Himbeeren,  
Johannisbeeren; frisch oder  
tiefgekühlt und aufgetaut) |  
2 TL flüssiger Honig (nach Belieben)



**1** Die Quinoa in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit dem Mandeldrink, 1 Prise Salz und dem Zimtpulver in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Quinoa zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10 Min. nachquellen lassen

**2** Inzwischen die Kürbiskerne und die Haselnusskerne grob hacken, mit den Mandelblättchen in eine Pfanne geben und ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen.

**3** Die Beeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Den Quinoa-Porridge in zwei Schalen anrichten. Die Nussmischung und die Beeren darauf verteilen. Den Brei nach Belieben mit jeweils 1 TL Honig beträufeln und servieren.



# BUCHWEIZEN- PFANNKUCHEN MIT GEMÜSE

**GLUTENFREI**

FÜR 2 PERSONEN  
25 MIN. ZUBEREITUNG  
PRO PORTION: CA. 360 KCAL |  
15 G EW | 19 G F | 33 G KH

125 ml Milch (1,5 % Fett) | 1 Ei (M) |  
50 g Buchweizenmehl | Salz |  
1 Zucchini (ca. 200 g) |  
100 g Kirschtomaten | 2 Schalotten |  
2 EL Rapsöl | 100 g TK-Erbsen |  
1 EL Bärlauchpesto (aus dem Glas) |  
Pfeffer | ½ Bund Schnittlauch  
(in Röllchen)



**1** Milch und Ei verquirlen, Mehl und ¼ TL Salz dazugeben, zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.

**2** Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Die Schalotten, den Zucchini und die Erbsen darin 2-3 Min. andünsten. Pesto und Tomaten unterrühren, salzen und pfeffern.

**3** In einer beschichteten Pfanne (18 cm Ø) ½ EL Öl erhitzen. Die Hälfte vom Teig hineingeben, durch Schwenken verteilen und bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. backen, einmal wenden und noch 2 Min. backen. Mit übrigem Teig und Öl auf die gleiche Art einen zweiten Pfannkuchen backen. Das Gemüse auf den Pfannkuchen verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen.

FÜR DIE EXTRAPORTION ENERGIE:

# SPORTFOOD – WELCHE ERNÄHRUNG VOR UND NACH DEM TRAINING WICHTIG IST



**Dass Sport wichtig ist und unsere Gesundheit positiv beeinflussen kann, ist bekannt. Auch, dass Ernährung einen starken Effekt auf unseren Gesundheitszustand hat. Aber wie sieht es mit der Ernährung in Bezug auf Sport aus? Was genau braucht der Körper vor, während oder nach dem Training?**

## WAS UND WANN ISST MAN?

Die gute Nachricht: Wenn Sie generell auf eine ausgewogene Ernährung achten, dann müssen Sie auch an Ihrer Ernährungsweise vor oder nach dem Sport nichts ändern. Empfohlen wird, zwei Stunden vor dem Training keine großen Mahlzeiten mehr zu sich zu nehmen, ein kleiner Snack darf es aber schon sein. Sie haben ein intensives Trainingsprogramm vor sich? Dann dürfen einige Stunden vor dem Sport (endlich mal wieder) mehr Kohlenhydrate auf Ihrem Teller landen als sonst, denn sie sorgen für ein schnell verfügbares Energiedepot. Aber achten Sie auf eine leichte Verdaulichkeit, Pasta Carbonara wäre in

diesem Fall nicht die richtige Wahl. Besser sind Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornnudeln (mit einer leichten Sauce!), Vollkornbrot, Kartoffeln oder auch Hülsenfrüchte.

Während des Sports sollte ggf. eine Wasserflasche parat stehen (siehe rechts). Snacks brauchen Sie keine – es sei denn, Sie trainieren stundenlang für einen Marathon o.Ä. und brauchen schnell Energie zum Durchhalten. Dann greifen Sie zum Beispiel zu einem Stück Obst oder zu einer Handvoll Nüsse.

Wie aber sieht es aus mit proteinreichen Snackriegeln, die im Supermarkt und Fitnessstudio ausliegen? Diese sind teils sehr lecker (mit Schokoladenglasur, mmh!), aber als eine voll-

wertige Alternative zu Gemüse, Obst oder anderen unverarbeiteten Snacks dienen sie nicht. Generell gilt: Extraproteinprodukte wie solche Riegel oder Eiweißpulver benötigen Hobby-sportler nicht, da wir genug Proteine zu uns nehmen. Und selbst bei Leistungssportlern, die einen erhöhten Proteinbedarf haben, reicht meist eine ausgewogene Ernährung aus, um den Bedarf zu decken (siehe dazu auch S. 127, Kasten). Zudem stecken in diesen Produkten oft zuckerreiche Stoffe wie Glukosesirup oder Koffein. Sind sie zudem noch stark mit Vitaminen angereichert, sollte man auch diese im Blick haben, damit es nicht zu einer Überversorgung kommt. Eine Banane, ein Joghurt, ein Vollkornbrot oder unsere Energy-Balls auf der nächsten Seite geben ebenfalls Power bzw. stillen den Hunger nach dem Sport.

Generell sollte nach dem Workout erst der Durst gelöscht werden. Als Sportlunch oder -dinner eignet sich dann kohlenhydratreiche (wie Vollkornprodukte, Gemüse, usw.) oder eiweißreiche Kost (magerer Fisch oder Fleisch, Hülsenfrüchte, fettarme Käse- oder Milchprodukte), beides fördert die Regeneration.

## WAS UND WANN TRINKT MAN?

Treiben wir Sport, verlieren wir über den Schweiß, der den Körper vor Überhitzung schützt, Flüssigkeit. Diese gilt es wieder zuzuführen. Sichtbar wird ein Flüssigkeitsmangel, wenn zum Beispiel der Urin dunkel anstatt hell ist (durch die verringerte Harnproduktion) und der Mund sehr trocken ist (durch die reduzierte Speichelproduktion). Da sich der Flüssigkeitsverlust sowohl auf die Kraft- und Ausdauerfähigkeit auswirkt als auch Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelkrämpfe hervorrufen kann, wird empfohlen, bei sportlicher Belastung, die über eine Stunde dauert, schon während der Aktivität zu trinken.

Muss es dann ein extra Sportgetränk mit zugesetzten Nährstoffen sein? Nein, wer unter 90 Minuten trainiert, der benötigt diese Extras nicht. Wer allerdings länger und mehr trainiert und einen hohen Natriumverlust durch das Schwitzen hat, der kann Getränke bzw. Wasser mit einem hohen Natriumgehalt zu sich nehmen, zugesetzte Vitamine oder Mineralstoffe sind aber nicht notwendig.

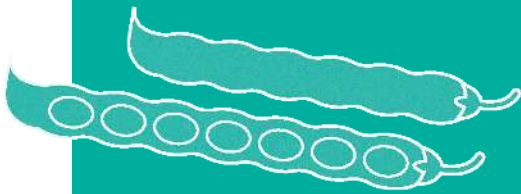
Um den Durst nach dem Sport zu stillen, eignen sich auch Fruchtsaftschorlen (ein Teil Saft, zwei Teile natriumreiches, kohlen säurearmes Wasser), ungesüßte Frucht- oder Kräutertees oder Suppen oder Bouillons. Wer weiß, dass er am Abend noch ein schweißtreibendes Workout oder die große Joggingrunde plant, der sollte schon die Stunden davor darauf achten, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen – so ist man für den Sport bestens vorbereitet.

## SPORT VERLÄNGERT DAS LEBEN

**Eine Langzeitstudie der Harvard University aus dem Jahr 2018 ermittelte die fünf wichtigsten Faktoren, die sich auf unsere Lebenserwartung positiv auswirken können – Sport und Ernährung gehören dazu, sowie der Verzicht auf Zigaretten, kein Übergewicht zu haben und keinen Alkohol zu konsumieren. Wenn Frauen diese „Big 5“ berücksichtigen, können sie laut der US-Studie ihre Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre steigern. Die Voraussetzung: Sie treiben mindestens 30 Minuten täglich Sport, auf einem moderaten bis intensiven Level.**



# 5 DINGE, DIE SIE SOFORT FÜR IHRE ERNÄHRUNG MACHEN KÖNNEN



## 1. KÜHLSCHRANK? GESUND!

Unterziehen Sie Ihren Kühlschrank und Vorrat doch mal einer kritischen Kontrolle. Was befindet sich darin, was einem gesunden Lebensstil nicht unbedingt zuträglich ist? Kündigen Sie Schokocreme, Sahnejoghurt und Softdrinks den Mietvertrag und machen Sie frisches Gemüse, Eier, Fruchtsorbets und Buttermilch zu Dauermietern. Wenn erst keine Kalorienbomben im Haus sind, können sie auch nicht verspeist werden.

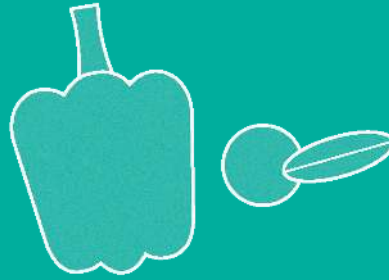


## 2. MIKRONÄHRSTOFF-CHECK-UP

Haben Sie unbändigen Hunger auf Schokolade? Dann haben Sie unter Umständen einen Magnesiummangel. Denn Kakao ist reich an Magnesium. Wenn der Schokojieper also langfristig extrem stark ist, dann ist ein Check-up eine gute Idee. Je älter wir werden, desto weniger gut können wir Magnesium aus der Nahrung verwerten. Deswegen sollte man nicht nur auf magnesiumreiche Lebensmittel (Nüsse, Amaranth, Haferflocken, Hülsenfrüchte) achten, sondern auch auf ein gesundes Verdauungssystem, damit Magnesium (wie auch andere wichtige Mineralstoffe und Vitamine) gut resorbiert werden kann.

### 3. TRÖDELN ERLAUBT

Wir essen meist zu schnell und zu viel. Dabei bedingt das eine das andere, denn wenn wir nur darauf achten, brav unseren Teller leer zu essen, überhören wir schnell, wenn der Körper Stopp sagt. Ein simpler Tipp, der das Zuhören erleichtert: Während des Essens regelmäßig das Besteck aus den Händen legen. Und sich vor dem Wiederloslegen kurz fragen, ob man nicht schon längst satt ist.



### 4. FETTFALLEN UMGEHEN

Kleine Schritte, große Wirkung: Versuchen Sie, besonders fettreiche Lebensmittel durch gesündere Alternativen zu ersetzen. Hier ein paar Beispiele:

- Cremige Salatsauce → ÖL-Essig-Dressing oder mit Naturjoghurt anrühren
- Butter → Frischkäse oder Quark
- Salami → gekochter Bio-Schinken/ Bio-Putenbrust
- Gouda → Hüttenkäse
- Pommes als Beilage → Salat, grünes Gemüse oder gekochte Kartoffeln
- Schokoladeneis → Schokoladensorbet
- Chips → Reiswaffeln oder Grissini
- Fischstäbchen → gedünsteter Fisch
- Messen Sie Fette und Öle möglichst mit Löffeln ab, damit Sie ein Gefühl für die Menge bekommen.

### 5. IMMER SCHÖN REGELMÄSSIG

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Unser Körper liebt gleichbleibende Abläufe und richtet seine Aktivitäten danach. Ist die Energiezufuhr regelmäßig und konstant, besteht keine Notwendigkeit, Energiereserven zu schaffen – ganz im Gegenteil dazu, wenn plötzlich eine oder mehrere Mahlzeiten (zum Beispiel bei einer Diät) ausfallen. Dann lagert unser Körper ein, was er kriegen kann, und zwar in Form von unerwünschtem Fettgewebe. Drei gesunde und vollwertige Mahlzeiten, über den Tag verteilt, beugen diesem Effekt vor. Außerdem hält regelmäßiges Essen (mit entsprechenden Pausen) den Blutzuckerspiegel auf gleichbleibendem Niveau, was Heißhunger verhindert.





# GESÜNDER, FITTER, SCHLANKER: 5 MINUTEN AM TAG REICHEN!

Gesünder leben,

ausgewogener essen, mehr »Me-Time« haben?

Die Frauenärztin Prof. Dr. med. Marion Kiechle und die Journalistin Julie Gorkow haben aktuelle Gesundheitsthemen kurzweilig und wissenschaftlich fundiert aufbereitet:

In nur 5 Minuten Lesezeit pro Gesundheitsquickie erfahren Sie, welche Vorsorgeuntersuchungen Sie in Anspruch nehmen sollten, wie Sie mit Ernährung Ihre Gehirnzellen verjüngen können, warum Sie Krafttraining regelmäßig in Ihr Sportprogramm einbauen sollten und wie Sie sich vor einem Burnout schützen.

Mit den Motivationsboostern der Bestseller-Autorinnen bringen Sie ohne viel Aufwand Ihr Leben auf die Gesundheitspur.

Das sollten Sie sich wert sein!

**+ GROSSES PLUS: RUND 35 ABSOLUT KÖSTLICHE  
REZEPTE FÜR BODY & SOUL**

**+ ZAHLREICHE HACKS ZU FITNESS & ACHTSAMKEIT**

**+ TIPPS & TRICKS, DIE SIE SOFORT FÜR EIN  
GESUNDES LEBEN UMSETZEN KÖNNEN**



PEFC zertifiziert

Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen

[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 466 Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-8362-0



€ 22,00 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)