

Ihr  
**Wellness** Magazin  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

**Warum sekundäre  
Pflanzenstoffe  
so gesund sind**

**Wellness-Rezept**

- Blütensalat

**Gesundheit**

- Die Kneipp'sche Gesundheitslehre

**Fitness**

- Ferne Ziele  
entspannt erreichen

**Reisen**

- Den Sommer in Südtirol  
genießen

**Kultur**

- Geschichten aus dem alten China  
Ein nachsichtiger Mann gewinnt den  
Respekt von jedermann

Ausgabe Sommer – 2010

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden  
(siehe Impressum) [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)





# Inhaltsverzeichnis

Klicken Sie mit der Maus auf ein Thema Ihrer Wahl  
oder blättern Sie einfach nach Lust und Laune durch das Magazin.



## Gesünder essen

- **Warum sekundäre Pflanzenstoffe so gesund sind**

## Gesundheit

- **Die Kneipp´sche Gesundheitslehre**

## Fitness

- **Ferne Ziele entspannt erreichen**

## Kultur

- **Geschichten aus dem alten China – Ein nachsichtiger Mann gewinnt den Respekt von jedermann**

## Reisen – Europa

- **Den Sommer in Südtirol genießen**

## Buchtipps

- **Alles wird schwerer – ich nicht!**

## Wellness–Rezepte

- **Blütensalat**





# Warum sekundäre Pflanzenstoffe so gesund sind

Sekundäre Pflanzenstoffe haben nicht nur eine große Krebs hemmende Wirkung, sie wirken auch zahlreichen Erkrankungen entgegen

von Gabriela Vonwald

**S**chaut eine schöne Schale mit buntem Obst und Gemüse nicht einfach prachtvoll aus? Wenn Sie mich fragen, auf jeden Fall besser als ein Hamburger in einer Semmel, die mich immer ein wenig an einen Schwamm erinnert. Selbst auf Menschen, die mit „Grünzeug“ nicht so besonders viel am Hut haben, wirkt solch eine Nahrung einfach gut, erfrischend, vollwertig – man möchte fast sofort zum Vegetarier werden, oder?! Könnte das vielleicht daran liegen, dass es so schön bunt aussieht?

Ernährungsexperten sprechen ja auch von der „Ampelernährung“ – rot, gelb, grün hält den Menschen offensichtlich gesund.

### Woher kommen die Farben der Pflanzen

Aber warum entwickelt eine Pflanze solche Farbenpracht? Wohl kaum, damit man sie besser sieht und dann essen kann.

Die Stoffe, die bei einer Pflanze die Farbe verursachen, gehören zur großen Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe (die primären sind Vitamine, Mineralien und Spurenelemente!) und dienen eigentlich in erster Linie der Pflanze selbst. Man schätzt die Zahl dieser Substanzen auf inzwischen 60.000 bis 100.000, gerade einmal 10.000 davon sind wenigstens ein bisschen genauer erforscht, und man hat sie in 9 verschiedene Gruppen eingeteilt. Damit möchte ich Sie

hier natürlich nicht quälen. Noch bis Anfang der 90er Jahre (20. Jahrhundert!) war man der Meinung, dass sekundäre Pflanzenstoffe für den Menschen keinen echten Nutzen haben würden. Heute weiß man es besser.

### Die Vielfalt an Wirkungen unterschiedlicher Pflanzen

Trotz der großen Vielfalt ist es sehr bemerkenswert, dass sie ganz offenbar spezifische Vorkommen aufweisen, so dass in einer bestimmten Pflanze oder Pflanzenart auch nur ganz bestimmte Substanzen vorliegen. Daher immer wieder die Empfehlung, möglichst abwechslungsreich zu essen. Der Stoff in der Tomate – Lycopin – ist nun mal genauso wichtig, wie der in der Karotte – Carotin.

Natürlich sind auch die Wirkungen durchaus unterschiedlich. Einige von ihnen wirken gegen hohes Cholesterin oder hohen Blutzucker, andere wieder töten Bakterien und Pilze ab oder beugen einem Herzinfarkt vor. Allen sekundären Pflanzenstoffen ist allerdings gemeinsam, dass sie eine große Krebs hemmende Wirkung haben. Außerdem arbeiten sie als starke Antioxidantien, also gegen die vielen Freien Radikalen, die uns alt machen und zu zahlreichen Erkrankungen führen können.

Zur letzten Gruppe gehören vor allem auch die Phenole, die uns ja schon bei den vielfältigen Wirkungen des Granatapfels begegnet sind. Und

auch die Phytoöstrogene in der Sojabohne gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen.

### Der Unterschied zwischen Vitaminen in Kapseln und in frischen Säften

Gerade die sekundären Pflanzenstoffe machen daher auch den Unterschied aus, ob ich mir einfach ausschließlich irgendeine Multivitaminpräparate einwerfe, oder zum Beispiel Aloe Vera als Trinkgel mit allen noch enthaltenen Inhaltsstoffen zu mir nehme oder vielleicht Granatapfelsaft.

Auf der einen Seite werden Vitamine und Mineralstoffe aus einer Pflanze herausgelöst und in Kapselform gepresst, auf der anderen Seite haben wir die ganze Pflanze, eben mit den wertvollen sekundären Pflanzenstoffen dazu. Beides ist wichtig und sollte seinen Platz in einer gesunden Ernährung haben.

### Warum Früchte ihre Farben wechseln

Und woran liegt es nun, dass aus einer grünen Frucht irgendwann mal eine reife rote oder gelbe wird?

Zunächst enthält einfach jedes Obst noch viel grünen Blattfarbstoff, Chlorophyll. Im Zuge des Reifungsprozesses wird dieser grüne Blattfarbstoff mehr und mehr abgebaut, so dass dann irgendwann die vorher überdeckten roten und gelben Farbstoffe zum Vorschein kommen. So wie bei den Blättern im Herbst.



### Es muss nicht immer roh sein

Und noch etwas erscheint mir wichtig: Nicht immer ist es richtig, dass roh automatisch auch gesünder ist. Eine Ausnahme sind zum Beispiel die Tomaten. Der Körper kann das gesunde Lycopin im gekochten Zustand wesentlich besser verwerten. Selbst die Tomaten im Ketchup, wenn nicht zusätzlich soviel Zucker enthalten wäre.

### Mein Tipp:

Essen Sie also abwechslungsreich viel Obst und Gemüse, und wenn Sie die empfohlenen Mengen einfach nicht schaffen, greifen Sie zwischendurch einfach auf Aloe-Trinkgel oder Granatapfelsaft etc. zurück.

Damit sind Sie auf der sicheren Seite.

### **Autor Gabriela Vonwald**

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 erwachsene Töchter, ein Enkelkind  
Medizinstudium (abgeschlossenes Physikum),  
diplomierte Masseurin, Heilpraktikerausbildung,  
Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.  
Zahlreiche Publikationen, Bücher und Vorträge im In- und Ausland  
Lebt und arbeitet in Wien  
Seit 1985 eigene Praxis  
Seit 1991 Privatschule für Wellnessberufe  
Webseite: [www.vonwald.at](http://www.vonwald.at)

# Die Kneipp´sche Gesundheitslehre

**M**ichaela Merten, Kneipp-Botschafterin von Bad Wörishofen, erzählt in einem Interview, warum die Kneipp´sche Lehre so gesund ist und wie sie diese in Ihrem Leben umsetzt.

## Warum ist Wasser das Elixier des Lebens?

Der Kontakt mit Wasser in jeglicher Form bedeutet für mich Gleichklang zwischen Körper, Seele und Geist. Nur wenn mein Körper gesund, meine Seele glücklich und mein Geist ruhig ist, dann fühle ich mich wohl. In einer Zeit, in der wir uns selbst um unsere Gesundheit kümmern müssen, ist es umso wichtiger, gute Tipps zu bekommen, wie man Krankheiten vorbeugen kann. Wenn man nur ein wenig Zeit pro Tag in die Gesunderhaltung seines Körpers investieren kann, kann man feststellen, wie gut es uns tut.

Natürlich gibt es viele Ansätze um zu beginnen, aber für mich ist der allerwichtigste Ansatz, um dem Körper eine Chance zu geben, gesund zu bleiben oder zu werden: pro Tag 2 Liter stilles Wasser zu trinken! Das ist für mich die Basis - der wirkliche Anfang! Eine Vielzahl von Beschwerden kann so abgewendet werden, z.B. Nierensteine, Austrocknung, Druckkopfschmerzen, Gedächtnisverlust und Augenprobleme, um

nur einige zu nennen. Unser ganzer Organismus wird durch Wasser in Schwung gebracht.

## Wie setzen Sie ganzheitliches Leben in Ihrem Alltag um?

Ich trinke jeden morgen eine Tasse heißes Wasser mit Ingwer. Unter der Dusche mache ich verschiedene Beingüsse - genau nach der empfohlenen Beschreibung von Sebastian Kneipp. Dies bringt meinen Kreislauf in Schwung. Sobald mich ein Anflug einer Erkältung erreicht, mache ich Halswickel. Wenn das Fieber trotzdem steigen sollte, dann mache ich Wadenwickel - damit hat sich dann das Thema meistens erledigt. Unterstützt durch die Kräutertee-Mischungen bin ich schnell wieder fit!

## Warum sind die Kneipp'schen Wickel so gesundheitsfördernd?

Unsere Gesellschaft leidet unter einer Vielzahl von Zivilisationskrankheiten. Diese Krankheiten bekommt man bis zu seinem 40. Lebensjahr nicht unbedingt mit. Bis dahin kann unser Körper mit unseren schlechten Ernährungsgewohnheiten, Stress, Nikotin, hohem Alkoholkonsum, noch mehr oder weniger gut umgehen. Sobald die Hormonlage sich verändert, sieht es schon ganz anders aus. Unser Körper schaltet auf einen anderen Gang um und kann verschie-



dene - für uns schädliche - Gewohnheiten nicht mehr mitmachen.

Besonders Stress im Beruf und/oder in der Beziehung machen uns zu schaffen, wir merken, dass wir nicht mehr so viel Zeit zur Verfügung haben und versuchen einem Phantom hinterher zu jagen - der verlorenen Gesundheit. Aber genau da setzt die Kneipp´sche Gesundheitslehre an: Es ist eine Entscheidung für sich und den Körper - der uns jahrzehntelang treu gedient hat - etwas Gutes zu tun. Mit der ganzheitlichen

Kneipp'schen Lehre können wir uns wieder „aufrichten“. Wir können die Wickel und Güsse im täglichen Leben integrieren und uns widerstandsfähiger machen, gegen jede Form von Stress oder Infektionen.

### Sind Aufgüsse nach mehr als hundert Jahre alten Rezepten nicht etwas altmodisch?

Im Gegenteil! Sie sind zeitgemäßer denn je! Unser Körper hat sich im „evolutionstechnischen“ Sinne nicht viel verändert. Wir sind immer noch die „Säugetiere“ mit diesem Stoffwechsel, wie vor hunderten von Jahren. Wir kommen mit der qualitativ minderwertigen Ernährung und dem oxydativen Stress nicht mehr klar. Die Reizüberflutung unserer Zeit bringt „kranke“ Menschen hervor. Diesen Erscheinungen kann man entgegenwirken, indem man sich frühzeitig genug um Vorbeugung kümmert - Kneipp hat uns jegliches „Handwerkszeug“ dafür in die Hand gegeben.

### Leben Sie wirklich immer gesund oder haben auch Sie kleine Laster?

Mein Lieblingslaster ist Mousse au Chocolat. Ich kann außerdem an keinem Pralinenladen vorbeigehen, ohne etwas zu kaufen.

### Sie sind vielfältig aktiv und haben eine Familie. Wie entspannen Sie sich?

Ich bin ein großer Fan von Kurbädern und SPA-Hotels. Da habe ich alles, was ich brauche,

an einem Ort. Wasser brauche ich um mich, ich liebe Sauna-Gänge und alle Arten von Massagen. Ich lasse mich mit Aromatherapie verwöhnen und gutem Essen. Wenn ich es nicht schaffe, wegzufahren, dann ist meine Badewanne mein liebster Ort zum entspannen.

Natürlich gibt es viele Dinge in meinem Leben, zu denen ich „Nein“ sagen muss. Letztendlich ist meine Familie meine oberste Priorität. Nur wenn es meinen liebsten Menschen um mich herum gut geht, habe ich die innere Freiheit und Kraft, diese ganzen Projekte in Angriff zu nehmen.

### Was ist Ihr Tipp für schöne, gesunde Haut?

Viel Wasser trinken! Unsere Zellen müssen sich auch von innen heraus wieder „aufpolstern“ können. Gesunde Ernährung ist wichtig, gute Fette - dann steht einer Pfirsichhaut nichts mehr im Wege!

### Mit welchen Zielen sind sie Kneipp-Botschafterin der Kurstadt Bad Wörishofen geworden?

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?!“ Bad Wörishofen ist mitten unter uns und wir können dort die Wirksamkeit der Kneipp'sche Lehre am eigenen Leib ganz authentisch erfahren. Mir ist es wichtig, dass die segensreichen Forschungen von Pfarrer Kneipp immer im Bewusstsein bleiben, als Möglichkeit

der Vorbeugung für einen gesunden Gleichklang zwischen Körper, Seele und Geist!

© südwest Verlag

Mein Kneipp-Buch  
Gesund und schön mit der Natur  
von Michaela Merten



Südwest Verlag  
Gebundenes Buch, Klappenbroschur  
176 Seiten, 60 farbige Abbildungen  
ISBN: 978-3-517-08578-4  
€ 14,95 [D] | € 15,40 [A] | CHF 27,50

## Ferne Ziele entspannt erreichen - Einfache Tipps entlasten Rücken auch auf langen Flügen

**D**er Wunsch unter Palmen am Strand zu liegen, lässt die Zahl der Fernreisen in südliche Regionen zunehmend ansteigen. „Besonders für den Rücken stellen lange Flüge oft eine enorme Belastung dar“, weiß Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde in München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga e.V. „Denn langes Sitzen mit wenig Bewegungsspielraum führt schnell zu Muskelverspannungen.“ Um den Urlaubsort möglichst fit und ausgeruht zu erreichen, gibt der Wirbelsäulenspezialist einfache und wirkungsvolle Tipps.

### Kleine Hilfsmittel erleichtern entspanntes Sitzen

Am schnellsten vergeht die Zeit im Flugzeug sicher im schlafenden Zustand. Nur stellt sich meist die gewünschte Ruhe auf den engen Sitzen sehr schwer ein. Spätestens wenn Reisende mit vornübergefallenem Kopf wieder aufwachen, stellen sich Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich ein.

„Hier bietet sich ein Nackenkissen an, welches den Kopf stützt und dadurch für einen erholsamen Schlaf sorgt“, rät Dr. Schneiderhan. Darüber hinaus lässt sich während des Fluges ein sogenanntes Lordosekissen auf Höhe der

Lendenwirbelsäule platzieren, das die natürliche Wölbung des Rückens unterstützt. Beim Lesen im Flugzeug gilt es, den Rücken möglichst entspannt anzulehnen und sich nicht mit stark gekrümmter Wirbelsäule über das Buch zu beugen.

### Leichte Bewegung sorgt für Auflockerung

Trotz bequemer und entspannter Position beansprucht langes Sitzen die Wirbelsäule in hohem Maße. Daher empfiehlt es sich, zwischendurch für ausreichend Bewegung zu sorgen. „Bereits dynamisches Sitzen mit regelmäßigem Wechsel der Position entlastet Wirbel und Bandscheiben“, erklärt Dr. Schneiderhan.

„Ein kurzer Lauf über den Gang zwischen den Sitzen lockert den gesamten Körper zusätzlich und sorgt gleichzeitig dafür, dass auch die Venenpumpe in den Beinen angeregt wird.“ Trotz enger Platzverhältnisse lassen sich am Sitzplatz kleine Übungen durchführen, welche die jeweiligen Muskelpartien dehnen und aktivieren.

#### 1. Fußkreisen

Ein Bein leicht anheben und mit den Zehen einen Kreis beschreiben. Anschließend Bein wechseln.



## 2. Aktivierung von Oberschenkel- und Armmuskulatur



Handflächen an die Außenseiten der Oberschenkel anlegen. Oberkörper aufrichten und Schultern nach unten ziehen. Dann Oberschenkel nach außen und Hände nach innen drücken, ohne dass eine Bewegung erfolgt.

© Bildquelle: „Praxisklinik Dr. Schneiderhan“

## 3. Aktivierung der Rückenmuskulatur



Schultern nach hinten unten ziehen, sodass sich der Brustkorb nach vorne wölbt.

## 4. Aktivierung der Schultermuskulatur



Abwechselnd beide Arme in die Höhe strecken und dabei in die Luft greifen.

## 5. Dehnung der Nackenmuskulatur



Kopf nach vorne beugen, beide Hände hinter dem Kopf verschränken. Mit leichtem Druck den Kopf Richtung Fußboden schieben.



Weitere Tipps für einen schmerzfreien Rücken gibt Dr. Reinhard Schneiderhan in seinem Buch „Dein Rücken – endlich schmerzfrei“.

Dein Rücken - endlich schmerzfrei  
von Dr. med. Reinhard Schneiderhan  
Klaus Oberbeil Verlag  
264 Seiten, durchgehend vierfarbig  
ISBN: 978-3980238922 - € 19,90

# Der neue Trend: Healthy Back Bag



**F**ast 70% aller Menschen haben Rückenschmerzen. Die Healthy Back Bag entlastet durch ihre Verschmelzung von Tasche und Rucksack genial den Rücken und ist neben dem Gesundheitsaspekt auch noch richtig stylish.

Dank dem patentierten, tropfenförmigen Design schmiegt sich die Healthy Back Bag an die natürliche Krümmung der Wirbelsäule an. So wird die Traglast über mehrere Auflagepunkte auf die gesamte Fläche verteilt, im Gegensatz zur normalen Schultertasche, bei der die Last auf einen kleinen Punkt auf der Schulter hängt. Wer kennt nicht das unangenehme Ziehen im Nacken nach einem langen Shoppingtag mit normaler Handtasche?! Die Healthy Back Bag macht mit dieser unergonomischen und unbequemen Lösung Schluss, denn sie entfaltet ihre Wirkung, egal ob man sie über der Schulter oder diagonal über den Rücken oder Oberkörper trägt. Die Entwicklung mit Unterstützung eines Chiropraktikers hat ergeben, dass die Lastver-

teilung immer funktioniert. Gleichzeitig lässt sich die Healthy Back Bag jederzeit leicht öffnen, ohne dass man sie jedes Mal abnehmen muss und rutscht durch den speziellen Schulterriemen auch nicht ab.

An jeder Healthy Back Bag befinden sich intelligente, einfallreiche Details, wie die sinnvolle Fächeraufteilung, leicht erreichbare Reißverschlüsse, Schlüssel-Karabiner oder das besondere, hellsilberne Innenfutter, welche das Suchen in dunklen Taschen-Ecken überflüssig macht und auch noch einiges aushält.

Priscilla Chase, Direktorin der Healthy Back Bag Company in England, erklärt die Vorteile so: „Wir alle müssen im Alltag oft schwer tragen. Bisher war das für unseren Rücken immer mit Stress oder Schmerzen verbunden. Von jetzt an kann jeder mit dem Tragen der Healthy Back Bag diese Belastung umgehen. Nach fundierten, medizinischen Grundregeln ergonomisch design, sieht sie auch noch sehr stylish aus.“

Die Healthy Back Bags wurden in den USA entwickelt. Dort stand Margery Griffin vor dem Problem, dass sie normale Taschen einfach zu unbequem fand. In Zusammenarbeit mit ihrem Mann Irwin, einem Lederdesigner und zwei medizinischen Experten, einem Arzt und einem Chiropraktiker, entwickelte sie die rückenfreundlichen Healthy Back Bags. In den USA gelten sie als wegweisend im Bereich ergonomischem Design und werden in über 2000 Geschäften und im HBB-Flagship-Store verkauft. Seit 2004 gibt's die Healthy Back Bags auch in Großbritannien.

Noch mehr Wissenswertes gibt es unter: [www.thehealthybackbag.co.uk/germany](http://www.thehealthybackbag.co.uk/germany) und [www.campomonaco.de](http://www.campomonaco.de)

Die Preise der Healthy Back Bags rangieren zwischen 39 € und 64 €, die Lederausführung kostet zwischen 125 € und 155 €.



# Den Sommer in Südtirol genießen

Zypressen, Weingärten und imposante Berglandschaften locken nach Algund

**M**editerranes Flair und eine faszinierende Bergwelt: Der Sommer in Südtirol mit seinem besonders milden Klima ist ein Fest für alle Sinne. Die idyllische Feriengemeinde Algund etwa liegt auf 350 Metern Meereshöhe am Südhang des Naturparks Texelgruppe. An rund 300 Tagen im Jahr scheint hier die Sonne. Kein Wunder, dass Mittelmeerpflanzen wie Palmen, Zypressen, Magnolien oder Olivenbäume besonders gut gedeihen. An heißen Tagen finden die Besucher aber auch die Möglichkeit zur Abkühlung: entweder im Freibad oder auf einer Bergtour.

## Ein Abstecher nach Meran

Algund liegt inmitten von Weingärten, Obstbäumen und blühenden Almwiesen. Die Kurstadt Meran liegt nur zwei Kilometer entfernt. Dort laden Promenaden und das prächtige Blütenmeer in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff zum Flanieren ein. Entspannung finden Urlauber in den 25 unterschiedlichen Pools der Therme. Und wer einige der leckeren



Südtiroler Spezialitäten versuchen will, findet auf den Meraner Sonnenterrassen ausgiebig Gelegenheit dazu.

## Faszinierende Bergwelt

Auch Aktivurlauber kommen in der Region auf ihre Kosten. Mit seinen 160 Kilometern Wander- und Spazierwegen gilt Algund als Geheimtipp unter Wanderfreunden. Von hier aus öffnet sich das Tor zum Naturpark Texelgruppe und zum Meraner Höhenweg. Die alpine Berg-



landschaft lässt sich ganz einfach mit dem Sesselfift oder Korblift erreichen. Ein besonderer Höhepunkt sind die geführten Wanderungen des Tourismusvereins und die Erlebnistouren mit dem Südtiroler Extrembergsteiger Hans Kammerlander, die im Sommer zu verschiedenen Terminen angeboten werden. Nähere Informationen gibt es unter [www.algund.com](http://www.algund.com).

## Hier ist es schön, Gast zu sein

Ob in 3- oder 4-Sterne Hotels, Residenzen, Urlaub auf dem Bauernhof oder Bed & Breakfast: Die meisten Unterkünfte bieten Ihren Gästen ein eigenes Schwimmbad, in dem sich der lange Sommer ganz ungezwungen genießen lässt. Überall erwarten den Gast komfortable Neuerungen. Das Besondere daran? Die Preise wurden 2010 nicht angehoben und machen einen erholsamen Aufenthalt auch für Familien erschwinglich.

Quelle: Fotos und Text: djd/Tourismusverein Algund

# Blütensalat

## Zutaten für den Salat:

- 1 Kopfsalat oder Mischung verschiedener Blattsalate
- 1 Handvoll Kapuzinerkresseblätter, in feine Streifen geschnitten
- 1 Sammlung verschiedener Blüten, z.B. Borretsch, Kapuzinerkresse, Gänseblümchen, Ringelblumen, Hornveilchen, Fenchel, Dill, Schnittlauch - je nach Jahreszeit und je nachdem, welche Blüten gerade greifbar sind

## Zutaten für die Vinaigrette::

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto balsamico
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Himbeernessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt,
- ein paar Spritzer Zitronensaft,
- Salz, Pfeffer,
- evtl. 1 Prise Zucker

## Zubereitung

Den Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Die Blätter auf Tellern verteilen. Olivenöl, Aceto balsamico, Himbeernessig, Dijon-Senf und Zitronensaft mit dem Schneebesen cremig schlagen, ersatzweise den Pürrierstab nehmen.

Mit Salz und Pfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken.

Zum Schluss die Kräuter unterrühren und die Vinaigrette über den Blattsalat träufeln.

Mit essbaren Blüten, die man von einem Spaziergang mitbringt oder im Garten findet, bestreuen.

Wer mag, kann den Salat mit gehackten Walnüssen oder in dünne Scheiben geschnittenen rohen Champignons anreichern.



## Köstliche Blüten

Brunhilde Bross-Burkhardt



Umschau Verlag

144 Seiten, Softcover

ISBN: 978-3-86528-220-0

14,90 € (D), 15,40 € (A), 22,90 sFr (CHF)



Buch – Tipp

# Alles wird schwerer – ich nicht!

Die stimmige und genussvolle Ernährung für Frauen ab 40

**J**enseits der 40 klagen viele Frauen darüber, nicht mehr so vital wie früher zu sein und stetig an Gewicht zuzunehmen. Denn ab diesem Alter verändern sich die Bedürfnisse des weiblichen Körpers. Bringt diszipliniertes Essen nach neuesten Ernährungsempfehlungen nicht (mehr) den gewünschten Erfolg, ist der Frust oft groß.

In dem Ratgeber „Alles wird schwerer – ich nicht!“ zeigt Dr. Antonie Danz Frauen mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Wege, wieder Zugang zu einem ihnen innewohnenden Ernährungswissen zu finden. Denn jede Frau ist selbst die kompetenteste Expertin für die eigene Ernährung.

Zahlreiche Frauen um die 40 sind unglücklich, weil sie zunehmen, obwohl sie nicht mehr essen als früher oder nicht abnehmen, obwohl sie sich Tag für Tag mit als „gesund“ geltender Rohkost und Salat kasteien.

„Was die meisten Frauen nicht wissen: Das

sogenannte ‚Nahrungssystem‘ wird mit zunehmendem Alter schwächer, kann thermisch Kaltes oder Kührendes nicht mehr so gut vertragen – und ist daher mit Salat und Co. schnell überfordert“, weiß Dr. Antonie Danz.

Mit einer auf individuelle Bedürfnisse angepassten Ernährungsweise können Frauen Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme und Beschwerden wie Hitzewallungen oder Mattigkeit gut in den Griff bekommen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bildet hierfür die Grundlage. Mit ihren verschiedenen Denkmodellen erfasst sie den Menschen ganzheitlich. Dazu zählt auch die Wirkung einzelner Nahrungsmittel und deren Zubereitungsweise auf das Wohlbefinden des Menschen.

Die Autorin verdeutlicht die Funktion von Nahrung und die Umwandlung einverleibter Mahlzeiten in körpereigene Energie. Daraus leitet sie Ernährungsempfehlungen ab, anhand denen Frauen ihre Nahrung auf ihre individuelle Veranlagung und aktuelle Bedürfnisse zugeschnitten auswählen und zubereiten können – ohne lästiges Kalorienzählen.

## Die Autorin

Dr. Antonie Danz ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie arbeitet u.a. als Lehrbeauftragte an der Universität Köln zum Thema Ernährung und Alter, für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und als Ernährungs-Coach in einer großen Frauenarztpraxis.

Alles wird schwerer – ich nicht!  
von Antonie Danz



TRIAS Verlag, Stuttgart 2010  
ISBN 978-3-8304-4355-3  
EUR 14,95

## Ein nachsichtiger Mann gewinnt den Respekt von jedermann

**E**ines Tages veranstaltete Li Jinglue ein Banquet für die Armee. Ren Dijian kam spät zum Banquet. Als Strafe musste er eine ganze Karaffe voll Wein trinken. Der Diener verwechselte jedoch die Flasche Wein mit einer Flasche Essig und füllte damit die Karaffe.

Als Ren Dijian das Glas voller Essig an seine Lippen führte, bemerkte er schon, dass es Essig war. Gleichzeitig wusste er jedoch, dass Li Jinglue ein sehr strenger Mann war. Würde Li Jinglue nun erfahren, dass der Diener ihm Essig statt Wein geschenkt hatte, würde er diesen sicherlich zum Tode verurteilen und exekutieren lassen. Deshalb entschied sich Ren Dijian dafür, das Glas anstandslos zu trinken, um den Fehler des Dieners zu verheimlichen. Als er das Glas ausgetrunken hatte und der Diener im aufs Neue Essig enschänken wollte, bat er jedoch um einen anderen Wein, unter dem Vorwand, dass er eigentlich einen stärkeren Wein bevorzugen würde.

Wieder zu Hause angekommen, brach Ren Dijian zusammen und wurde sehr krank. Er spuckte unaufhörlich Blut, doch erzählte er niemanden von dem Vorfall. Doch irgendwie erfuhren Li Jinglues Offiziere und Soldaten doch von der Geschichte und brachen ihn Tränen aus. Auch Li Jinglue selbst war zu tiefst gerührt und entschied den Diener nicht zu bestrafen.

Wer ist ohne Schuld oder Fehler? Derjenige, der bereit ist, andere zu verstehen und Fehler zu verzeihen, hat ein großes nachsichtiges Herz.

Ren Dijian hat die Achtung einer gesamten Armee gewonnen, weil er dem Diener vergeben konnte und ein großzügiges Herz hatte.

Nachdem Li Jinglue starb, baten alle Offiziere und Beamte, dass Ren Dijian seinen Platz einnehmen solle.

Und als Kaiser De von Ren Dijian erfuhr, ernannte er ihn zum Gouverneur der Fengzhou Präfektur und zum Militärgeneral von Tiande. Später beförderte er ihn zum Vizeminister für Öffentliche Arbeit.

Nachdem Ren Dijian verstorben war, bekam er den Ehrentitel des Justizministers verliehen.

Quelle: [de.clearharmony.net](http://de.clearharmony.net) – „Kunst und Kultur“

真

善

忍

# Impressum – Ihr-Wellness-Magazin.de

## Ihr-Wellness-Magazin

Peter Dexheimer  
Allensetiner Straße 5  
66994 Dahn

Tel: +49 (0) 6391 - 92 46 66  
Fax +49 (0) 6391 - 92 46 66

Mail: [info@ihr-wellness-magazin.de](mailto:info@ihr-wellness-magazin.de)  
Web: [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)

UStIDNr.: DE230244450

## Online-Redaktion

Chefredakteur: Peter Dexheimer  
Allensetiner Straße 5  
66994 Dahn

Tel: +49 (0) 6391 - 92 46 66  
Fax +49 (0) 6391 - 92 46 66

E-Mail:  
[peter.dexheimer@ihr-wellness-magazin.de](mailto:peter.dexheimer@ihr-wellness-magazin.de)

## Autoren

Peter Dexheimer (PD)  
Heike Dexheimer (HD)  
Gabriela Vonwald (GV)  
Karin Wells (KW)  
Freie Autoren

## Online-Vermarktung

Heike Dexheimer  
E-Mail: [werbung@ihr-wellness-magazin.de](mailto:werbung@ihr-wellness-magazin.de)

## Bildquellen:

Eigene und unternehmenseigene Bilder;  
GrColl; 123rf; st; dt;ft; ct; u.a.

---

## Für Autoren

---

### Eingesandte Artikel von freien Autoren

Artikel von freien Autoren und/oder Medien sind erwünscht, solange diese den Inhalten unseres Magazins entsprechen.

Es besteht jedoch seitens der Redaktion keine Verpflichtung zur Veröffentlichung, und auch keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Illustrationen etc.

### Vereinbarung bei veröffentlichten Artikeln

• Der Autor überträgt uns für alle seine Artikel, die wir veröffentlichen, das uneingeschränkte und ausschließliche Nutzungsrecht, sowohl im Print- als auch im Online-Bereich.

• Für das vom Autor zur Verfügung gestellte Bildmaterial überträgt uns der Autor das uneingeschränkte Nutzungsrecht, sowohl im Print- als auch im Online-Bereich.

• Es gilt als vereinbart, dass der Autor über sämtliche Rechte an Text und Bildmaterial verfügt, die IWM zur Veröffentlichung von ihm erhält.

• Rechte Dritter sind zwingend vor einer Veröffentlichung anzugeben. Der Autor haftet für etwaige Verletzungen des Urheberrechts- und Nutzungsrechts gegenüber dem Herausgeber und dem/den Geschädigten.

Alle Rechte vorbehalten. Die pdf-Ausgabe des Wellness-Magazin darf als Ganzes für private Zwecke kopiert und weitergegeben werden.

Jegliche Veränderung und gewerbliche Nutzung des Magazins bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Insbesondere sind Texte und Bildmaterial urheberrechtlich geschützt und dürfen auch teilweise - ohne schriftlichen Zustimmung - weder reproduziert oder für gewerbliche Zwecke verwendet werden.

## Weitere Magazine aus unserem Wellness-Archiv

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

### Bachblüten - die sanften Heiler

**Abnehmen leicht gemacht**  
• So kontrollieren Sie Ihren Erfolg

**Hotel Windrose – Sylt**  
• Bewusster leben und etwas Meer/ür

**Anti-Aging**  
• Jung und fit durch natürliche Antioxidantien

**Beauty-Tipp**  
• Sanftweiche Haut mit der Marise Maske

**Wellness-Rezept**  
• Gefüllter Hokkaidokürbis im Feisalat

**Freizeitspaß**  
• Schwimmen

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

**Ausgabe Oktober – 2008**  
synopsis oktober – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)  
Dieses gefüllte Kürbis im Feisalat Rezept ist ein Beispiel für ein Rezept, das in diesem Magazin veröffentlicht wurde.

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

### So verschwinden Allergien ohne Nebenwirkungen

**Abnehmen**  
• Bewegung im Alltag erhöht Ihren Energiestoffwechsel

**Inline-Skaten** bringt Fitness und Spass

**Der ewige Jungbrunnen**  
• Hoa-His in Thailand

**Beauty-Tipp**  
• Lavendel-Jasmin Massageöl

**Wellness-Rezept**  
• Hähnchenbrustfilet mit Fenchelsalat und Kichererbsen

**Kultur**  
• Geschichten von dem alten China

**Ausgabe August – 2008**  
synopsis august – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)  
Dieses gefüllte Kürbis im Feisalat Rezept ist ein Beispiel für ein Rezept, das in diesem Magazin veröffentlicht wurde.

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

### Die 4 Gründe, warum 90% aller Diätprogramme scheitern

**Aqua-Fitness** steigert das Wohlbefinden

**Beauty-Tipp** • Papaya-Ananas-Maske

**Entspannen** im Schwarzwald

**Wellness-Rezept**  
• Spagetti-Salat mit Paprika

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

**Ausgabe Juni – 2008**  
synopsis juni – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)  
Dieses gefüllte Kürbis im Feisalat Rezept ist ein Beispiel für ein Rezept, das in diesem Magazin veröffentlicht wurde.

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

### Aloe Vera - Quelle ewiger Jugend

**Abnehmen leicht gemacht**  
• So legen Sie den richtigen Zeitplan fest

**Sharm El Sheikh – Ägypten**  
• Entspannen bei Martin

**Freizeitspaß** • Rad fahren

**Beauty-Tipp**  
• Heilerde-Peeling

**Wellness-Rezept**  
• Loup de Mer in Currymilchsauc mit grüner Spargel und Tomatensauce

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

**Ausgabe September – 2008**  
synopsis september – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)  
Dieses gefüllte Kürbis im Feisalat Rezept ist ein Beispiel für ein Rezept, das in diesem Magazin veröffentlicht wurde.

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

### Die Mangostanfrucht – und ihre Tradition

**Abnehmen leicht gemacht**  
• Zucker – der Feind jeder schlanken Linie

**Lindner Golf & Wellness Malloren**  
• Entspannen & speisen wie Gott in Afrika

**Fitness**  
• Massage – ganz entspannt

**Beauty-Tipp**  
• Sanftweiche und geschmeidige Haut mit Aloe Scrub

**Wellness-Rezept**  
• Frühkartoffeln und Champignons auf Rosmarinspießen

**Kultur**  
• Diverse Perennien, Anbau auf Weltreise

**Ausgabe Dezember – 2008**  
synopsis december – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)  
Dieses gefüllte Kürbis im Feisalat Rezept ist ein Beispiel für ein Rezept, das in diesem Magazin veröffentlicht wurde.

Ihr **Wellness Magazin**  
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

### Anti-Aging für Ihre Gelenke

**Abnehmen** • was Sie über Fette wissen sollten

**Wellness-Offensive** • In-Room Spa

**Trendsport Nordic-Walking**  
Wellness für die Gelenke

**Beauty-Tipp**  
• Bananen-Honig Haar-Kur

**Wellness-Rezept**  
• Ratatouille

**Kultur**  
• Geschichten aus dem alten China

**Ausgabe Juli – 2008**  
synopsis juli – 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum)  
Dieses gefüllte Kürbis im Feisalat Rezept ist ein Beispiel für ein Rezept, das in diesem Magazin veröffentlicht wurde.

Artikel und Präsentationen rund um Wellness und was den Körper entspannt und die Seele baumeln läßt. Melden Sie sich einfach in unserem Newsletter an und lassen Sie sich gleich über Neuigkeiten unseres Portals informieren. Der Eintrag ist selbstverständlich **kostenlos** und **ohne jede Verpflichtung** und natürlich können Sie sich jederzeit abmelden!

Klicken Sie einfach auf diesen Link:

[www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de)

oder geben Sie die Webadresse in Ihren Browser ein.