

Ihr
WellnessMagazin
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

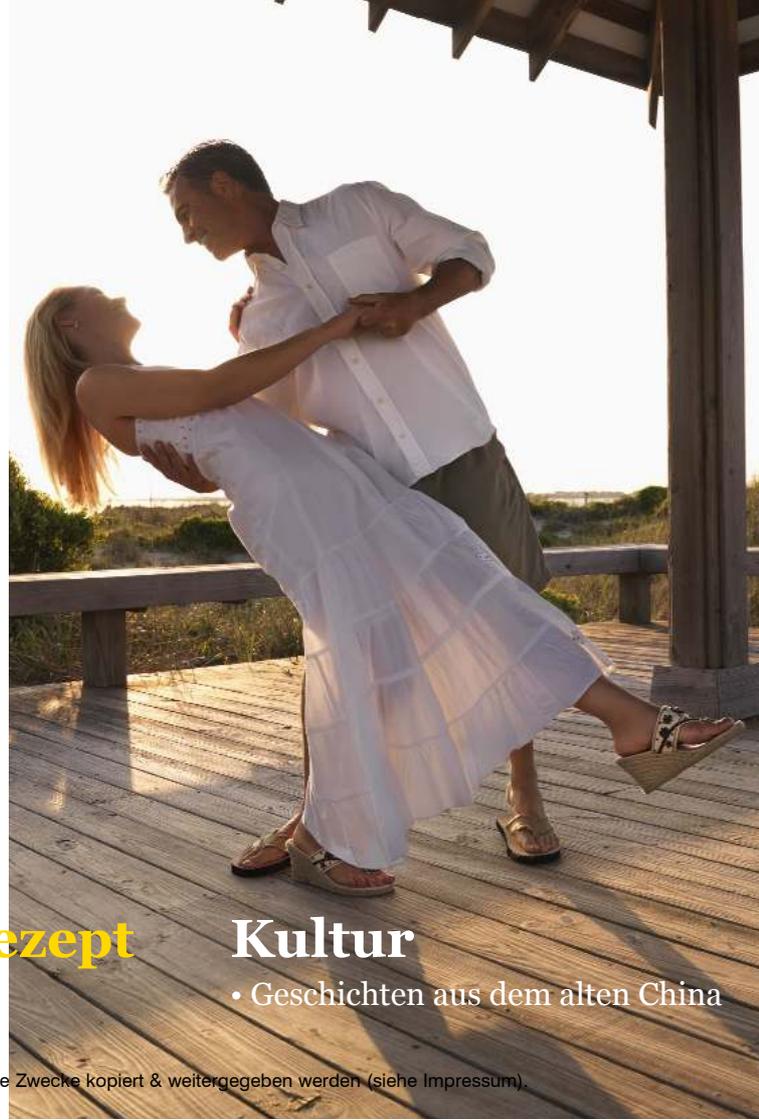
• Ratatouille

Kultur

• Geschichten aus dem alten China

Ausgabe Juli - 2008

Dieses Magazin darf für private Zwecke kopiert & weitergegeben werden (siehe Impressum).





Inhaltsverzeichnis

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



Anti-Aging

- **Anti-Aging** für die Gelenke

Abnehmen

- **Was** Sie über Fette wissen sollten

Fitness

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

Beauty

- **Bananen-Honig Haar-Kur**

Hotels

- **Wellness-Offensive bei Maritim**
· Das In-Room Spa

Wellness–Rezepte

- **Ratatouille**

Kultur

- **Geschichten** aus dem alten China





Anti-Aging für die Gelenke

Die Natur hat für alles eine Lösung - vier natürliche Wirkstoffe verhelfen uns zu gesunden, schmerzfreien und beweglichen Gelenken.

Heilpraktiker Bern Kern

Wussten Sie, dass heutzutage alleine in Deutschland über 20 Millionen Menschen an Gelenkproblemen leiden, die durch Abnutzung hervorgerufen sind?

Gelenkbeschwerden sind mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden, dessen Ausmaß unaufhaltsam zuzunehmen scheint.

Der Rücken schmerzt, die Fingergelenke fühlen sich steif an und in den Kniegelenken knackt und sticht es - früher oder später trifft es fast jeden von uns.

Und spätestens dann, wenn jede Bewegung zur Qual wird, möchte man die Uhr zurückdrehen und würde gerne alles dafür geben, sich endlich wieder schmerzfrei bewegen zu können. Doch galten bisher Arthrose und Gelenkabnutzungen als unabwendbare Alterserscheinungen, die zudem als unheilbar erschienen.

Deshalb behandeln viele Ärzte diese Beschwerden mit schmerzstillenden und entzündungshemmenden Mitteln, in schweren Fällen sogar mit Kortison.

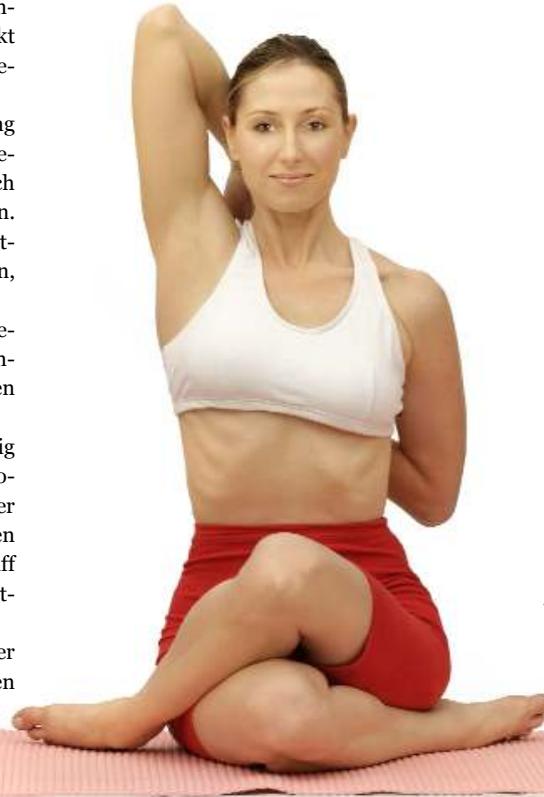
All diese Mittel lindern nun zwar zeitweilig die Schmerzen, also die auftretenden Symptome, doch die Krankheit selbst schreitet weiter voran und häufig kommt es allen Bemühungen zum Trotz dazu, dass ein chirurgischer Eingriff die abgenutzten Gelenke durch künstliche ersetzen muss.

All dies ist qualvoll und teuer und hält leider nur um die 10 Jahre, bevor mit einer neuen Operation gerechnet werden muss.

Doch es gibt Hoffnung

Dem renommierten Arzt Dr. Theodosakis ist es gelungen, eine Therapieform gegen Arthrose zu entwickeln, die ohne Nebenwirkungen hilft.

Seine Methode beruht darauf, Menschen, die an Arthrose oder Gelenkbeschwerden leiden, ihre Bewegungsfreiheit wiederzugeben, in dem ihnen körpereigene Stoffe zugeführt werden, die



für die Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Gelenkknorpel sorgen. Dr. Theodosakis beschreibt seine Methode folgendermaßen:

„Die Einnahme der körpereigenen Stoffe Glukosamin- und Chondroitinsulfat führt zu einer Verbesserung bis zur völligen Regeneration der betroffenen Knorpelmasse in den Gelenken; es lindert die Schmerzen sowie alle weiteren Symptome wie Schwellungen, Entzündungen und eingeschränkte Beweglichkeit.“

Der Knorpel - Brennpunkt der Gelenkbeschwerden

Arthrose beginnt am Knorpel, dem geschmeidigen, gelartigen Gewebe am Knochenende. Die Knorpelmasse besteht dabei zu 65 bis 80% aus Wasser, das durch Hyaluronsäure gebunden wird. Der Knorpel hat nun zwei Funktionen:

- Erschütterungen zu reduzieren, die dadurch entstehen, dass die Knochen gegeneinander reiben, und
- die Verletzungsgefahr der Knochen zu verringern; natürlich besonders wichtig im Sport.

Sie können sich gesunden Knorpel als einen „Schwamm“ vorstellen, der sich zwischen den harten Knochenenden befindet.

Ist nun das Gelenk in Ruhe, saugt dieser Schwamm Gelenkflüssigkeit auf. Bewegt es sich jedoch, wird durch den Druck, der auf das Gelenk ausgeübt wird, mehr oder weniger Gelenkflüssigkeit herausgepresst.

Durch sehr viel Bewegung, wie beispielsweise im Sport, kann es nun dazu kommen, dass mehr

Gelenksflüssigkeit herausgepresst wird, als in den Ruhephasen aufgesaugt und gespeichert werden kann, wodurch sowohl im Sport als auch bei bewegungsintensiver Arbeit so manche Gelenkschmerzen entstehen.

Und bei Arthrose kommt es dazu, dass mit der Zeit der Knorpel austrocknet und der schützende Stoßdämpfer „abgetragen“ wird.

Mit fortschreitender Krankheit beginnt dann das Knorpelgewebe brüchig zu werden und je mehr es schwindet, desto stärker reiben die Knochen aneinander, was die wohlbekanntesten Schmerzen verursacht und verstärkt.

Puffer und Nährstoffquelle

Die Gelenksflüssigkeit dient also als Puffer und Nährstoffquelle für die Knorpelzellen, die regelmäßig neu gebildet werden müssen.

Diese wichtige Flüssigkeit besteht dabei in der Hauptsache aus Hyaluronsäure, die selbst wiederum aus Glukosaminen und anderen Stoffen aufgebaut wird.

Solange der Knorpel nun intakt ist, genießen wir die volle Bewegungsfreiheit. Ist dies jedoch nicht mehr der Fall, treten Probleme auf.

Dabei beruhen die allermeisten Gelenksbeschwerden direkt oder indirekt auf einem Mangel an

- Glukosamin und/oder Chondroitin, die für die Bildung der Hyaluronsäure eine sehr grundlegende Rolle spielen, oder
- an der altersbedingt geringeren Eigenproduktion der Hyaluronsäure des Körpers selbst.

Was ist Glukosamin?

Glukosaminsulfat ist der Grundbaustoff für alle Knorpel, Sehnen, Bänder und die Knochenstrukturen in unserem Körper.

Diese körpereigene Substanz spielt eine wichtige Rolle bei der Reparatur und dem Wiederaufbau geschädigter Knorpel in den Gelenken und der Wirbelsäule. Je mehr Glukosamin dem Körper also zur Verfügung steht, desto mehr kann an Knorpelmasse produziert werden.

In jungen Jahren produziert der Körper genügend Glukosamin, um die Gelenke funktionsfähig zu halten und kleine Schäden zu reparieren. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion von Glukosamin jedoch ab.

Dadurch „trocknet“ das Gelenk buchstäblich aus, die Knorpelmasse wird schlecht ernährt sowie ungleichmäßig aufgebaut und kleine Verletzungen heilen nicht mehr von selbst.

Leider lässt sich dieses Defizit durch die tägliche Ernährung nicht ausgleichen, da Glukosamin nur in Schalentieren in ausreichender Menge vorkommt, weshalb eine ergänzende Einnahme von Glukosamin sinnvoll erscheint.

Dr. Theodosakis fand hierzu heraus:

„Mehrere Studien haben ergeben, dass Glukosamin die Knorpelproduktion anregt und außerdem dazu beiträgt, Schmerzen zu reduzieren und die durch Arthrose eingeschränkte Gelenkfunktion zu verbessern.“

Dabei scheint es keine Rolle zu spielen, ob das Glukosamin vom Körper produziert oder als Substanz eingenommen wird.“





Was ist Chondroitin?

Chondroitin ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Knorpels. Seine bioaktive Form - das Chondroitinsulfat - verhält sich wie ein „Flüssigkeitsmagnet“.

Das heißt, Chondroitinsulfat bindet im Bindegewebe große Mengen an Wasser und gibt ihm dadurch seine Elastizität und seine stoßdämpfenden Eigenschaften. Es verleiht dem Gelenkknorpel seine Struktur und ist mit verantwortlich für seine hohe Wasserbindungskapazität und Durchlässigkeit für Nährstoffe. Wissen-

schaftlichen Studien zufolge kann Chondroitin - innerlich angewendet - den Abbau von Knorpelsubstanz verhindern, vor allem in Verbindung mit Glukosamin.

Glukosamin & Chondroitin - ein wirklich hervorragendes Team

Inzwischen ist bekannt, dass Gelenksbeschwerden, Arthrose und Arthritis durch regelmäßige Bewegung, richtige Ernährung und der Einnahme von Glukosamin und Chondroitin verhindert werden können.

Aufgrund der Forschungsergebnisse von Dr. Theodosakis lässt sich der Krankheitsverlauf durch Glukosamin und Chondroitin verzögern und in einem noch nicht zu weit fortgeschrittenen Stadium im begrenzten Maße sogar umkehren.

Knorpel, Sehnen und Bänder sind lebende Materie und können deshalb regenerieren. Sie befinden sich ständig im Auf- und Abbau und erhalten dadurch ihre eigene Funktion, solange ihnen die notwendigen Baustoffe zur Verfügung gestellt werden.

Ist jedoch die Versorgung mit Glukosamin und Chondroitin mit zunehmendem Alter nicht mehr gegeben, führt dies zwangsläufig zu einer Degeneration der Knorpel.

Um also Gelenksbeschwerden - vor allem im Alter - vorzubeugen, ist unsere tägliche Nahrung als Lieferant der beiden Stoffe nicht mehr geeignet, denn Glukosamin kommt nur in tierischem Knorpelgewebe - z.B. Haifischknorpel - in ausreichender Menge vor, das wir jedoch generell nicht zu uns nehmen, wie auch im Fleisch von Muscheln, die ebenso nicht in genügender Menge verzehrt werden können. Auch das Chondroitin ist in Tierknorpel zu finden.

Zu unser aller Glück sind diese beiden natürlichen Substanzen als Nahrungsergänzung erhältlich. Sie unterstützen den Knorpelaufbau, dessen Regeneration, verringern Gelenksbeschwerden, bringen Entzündungen zum Abklingen und lindern Arthrose, ja können diese sogar kurieren.

Hyaluronsäure - eine optimale Ergänzung

Da unsere Gelenkflüssigkeit in der Hauptsache aus Hyaluronsäure besteht, spielt diese eine wesentliche Rolle, wenn es darum geht, die Gelenke fit zu halten.

Hyaluronsäure, abgekürzt „HA“, befindet sich u. a. im Gallertkern der Bandscheiben, im Knorpelgewebe, in den Herzklappen, im Innenohr, im Glaskörper der Augen, in der Haut und im Gehirn.

Die Hyaluronsäure dient als Schmiermittel, transportiert Nährstoffe in die Zellen hinein und schwemmt Gifte aus den Zellen heraus.

Zudem ist sie für die zähe Konsistenz der Gelenkflüssigkeit verantwortlich, verbessert damit die Gelenkschmierung, hemmt Entzündungen und regt die wichtige Knorpelerholung an.

Mit 40 nur noch 40% HA

Mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch weniger HA, was zur Folge hat, dass die Gelenkschmiere zu flüssig wird und an Pufferwirkung verliert. Nun beginnt der Knorpel zu verschleifen. Im Alter von 40 Jahren beträgt der HA-Gehalt im Körper nur noch ca. 40 %; mit 60 nur noch ca. 10 %.

Die Folgen sind gesundheitliche Probleme, die überall dort auftreten, wo Wasser gebunden werden soll, wie beispielsweise bei Bandscheiben- und Gelenksbeschwerden, schlecht schließenden Herzklappen, Vergesslichkeit, trockenen Augen und faltiger Haut.



Ein ausreichender Anteil an Hyaluronsäure kann dort wesentliche Verbesserungen erzielen. Da jedoch Hyaluronsäure ebenfalls nicht ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden kann, braucht der Körper auch hier eine gezielte Versorgung von außen, um die verschiedenen Funktionen der HA zu erhalten.

Hyaluronsäure in der Medizin

Hyaluronsäure wird seit Jahren in der Medizin eingesetzt und von Ärzten in kranke Gelenke gespritzt. Da mit dieser Methode nur die großen

Gelenke behandelt werden können, unser Körper jedoch über 230 Gelenke besitzt, ist auf diese Art und Weise eine umfassende Behandlung leider nicht möglich.

Bis vor kurzem war es noch wirkungslos, Hyaluronsäure oral einzunehmen, da sie aufgrund ihrer langkettigen Molekularstruktur nicht über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden konnte. Doch nach jahrelanger Forschung wurde in Japan das so genannte INJUV-Verfahren entwickelt, mit dem die langen Molekülketten der Hyaluronsäure zerlegt werden.

Dadurch wird sie leichter aufnehmbar, kann nun oral eingenommen werden und gleichzeitig an alle Stellen im Körper gelangen, an denen sie benötigt wird.

Folglich ist neben Glukosamin und Chondroitin, auch Hyaluronsäure - als dritte im Bunde - hervorragend dazu geeignet, auftauchenden Gelenkbeschwerden entgegen zu wirken.

Der vierte Helfer im Bunde - der natürliche Schmerzkiller MSM

MSM ist die Abkürzung von Methylsulfonylmethan, eine in der Natur vorkommende Schwefelverbindung, die sich sowohl im Gewebe als auch in den Flüssigkeiten aller Lebewesen befindet, also in Pflanzen, im Tier und im Menschen.

Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass schwefelhaltige Heilquellen bei vielerlei Arten von Schmerzen und auch bei Arthritis, Arthrose und Rheuma Erleichterung bringen können, weshalb die entsprechenden Kurorte sich großer Beliebtheit erfreuten und noch immer erfreuen. Darüber hinaus werden seit vielen Jahren Schwefelverbindungen als nebenwirkungsfreie Antibiotika zur Bekämpfung von bakteriellen Infektionen verwendet und wegen dieser antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkungen sogar Schwefelsalben daraus hergestellt.

Doch obwohl MSM als natürliche Substanz in allen Pflanzen, in Obst und Gemüse sowie in Fleisch und Meerestieren vorhanden ist, kann es leider nicht so einfach über die Nahrung aufgenommen werden, denn bedauerlicherweise wird MSM sehr leicht durch Erhitzen bzw. durch die Verarbeitungstechniken der modernen Lebensmittelindustrie zerstört.

Auch die moderne Agrarwirtschaft bewirkt, dass MSM in immer geringeren Mengen in Pflanzen vorkommt, wodurch es zunehmend schwieriger wird, den Körper damit ausreichend zu versorgen und es auch hier mehr als nur sinnvoll erscheint, sich über Nahrungsergänzungen mit MSM zu versorgen.



Spezielle Wirkungsbereiche von MSM

Im Zuge einer wissenschaftlichen Arbeit an der Portland Universität in Oregon, USA, untersuchten Dr. Stanley Jacob und Robert Herschler, ein führender MSM-Forscher, die Schwefelverbindung MSM.

In zahlreichen klinischen Studien konnten sie bestätigen, dass durch MSM nicht nur außergewöhnliche therapeutische Ergebnisse erzielt werden können, sondern auch keinerlei gesundheitliche Nebenwirkungen vorhanden sind, ungeachtet der Höhe der Dosierung.

Dabei kann MSM sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden und wirkt nicht nur hervorragend bei Gelenkbeschwerden, sondern hat noch weitere positive Wirkungsweisen.

Es wird unter anderem erfolgreich eingesetzt bei Allergien, Arthrose, Muskelschmerzen, Sodbrennen, rheumatoider Arthritis, Migräne, chronischen Schmerzen, Verstopfung, hormonellen Schwankungen und für Haut, Haare und Nägel.

Das „Gelenkquartett“

Mit Glukosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure und MSM haben wir ein unschlagbares Team - das so genannte „Gelenkquartett“ - mit dem wir unsere Gelenke auf natürliche Weise jung, fit und beweglich halten können.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Es ist gut zu wissen, dass es nun durch die Forschung von Dr. Theodosakis endlich eine wirksame Therapieform gegen Arthrose und Gelenkbeschwerden gibt. Doch wäre es nicht besser, diesen schmerzhaften Problemen vorzubeugen, bevor sie überhaupt in Erscheinung treten?

Natürlich, und deshalb hat Dr. Theodosakis ein spezielles 7-Punkte-Programm erstellt, mit dessen Hilfe Sie Arthrose und Gelenkbeschwerden vorbeugen können (siehe Tabelle).

Ergänzen Sie dieses Programm nun mit Hyaluronsäure und MSM, sind Sie hervorragend damit ausgestattet, etwas Gutes für Ihre Gelenke zu

tun, bevor überhaupt Probleme auftreten. Bleibt nur die Frage, wann es denn ratsam ist, mit der Vorbeugung zu beginnen?

Die nachfolgenden Risiko- und Belastungsfaktoren geben Ihnen Aufschluß darüber, ob und wie dringend ein sinnvolle Vorbeugung gegeben erscheint.

Risikofaktoren:

- Haben Sie manchmal Schmerzen in den Gelenken?
- Sind morgens Ihre Gelenke steif?
- Treten häufig Muskelverspannungen auf?
- Hatten Sie einen Unfall oder Sportverletzungen?
- Sind Ihre Gelenke durch Arbeit oder Sport starken Belastungen ausgesetzt?

Mit jedem Risikofaktor erhöht sich die Gefahr, Arthrose zu bekommen und Sie sollten dann unverzüglich etwas für Ihre Gelenke tun.



Das 7-Punkte Programm von Dr. Theodosakis

1. Ernähren Sie sich gesund und gelenkstärkend.
2. Halten Sie Ihr Normalgewicht.
3. Treiben Sie regelmäßige Gymnastik.
4. Vermeiden Sie Verletzungen.
5. Erholen Sie sich nach einer Verletzung vollständig.
6. Strapazieren Sie Ihre Gelenke nicht übermäßig.
7. Ziehen Sie die vorbeugende Einnahme von Glukosamin- und Chondroitinsulfat in Betracht, vor allem nach einer Verletzung.



Belastungsfaktoren:

- Leiden Sie an Übergewicht?
- Trinken Sie häufig Alkohol?
- Rauchen Sie?
- Essen Sie wenig Obst und Gemüse?
- Steht täglich Fleisch oder Wurst auf Ihrem Speiseplan?
- Treiben Sie kaum Sport?
- Haben Sie häufig Stress?
- Sind Sie über 40 Jahre alt?

Mit jedem Belastungsfaktor erhöht sich das Risiko, mit Ihren Gelenken Beschwerden zu bekommen, weshalb sie das 7-Punkte-Programm von Dr. Theodosakis beherzigen sollten.

Rechtzeitig Vorbeugen

Entsprechend den Forschungsergebnissen von Dr. Theodosakis ist es einfach, rechtzeitig vorzubeugen:

„Wenn Ihr Risiko, Arthrose zu bekommen, überdurchschnittlich hoch ist, sich jedoch noch keine Symptome bemerkbar gemacht haben, können Sie den Ausbruch der Krankheit möglicherweise verhindern, indem Sie vorbeugend Glukosamin- und Chondroitinsulfat einnehmen.“

Folglich können Sie sich durch regelmäßige Bewegung, einer achtsamen Lebensweise und einer täglichen Portion des „Gelenkquartetts“ leicht gegen diese Abnutzungserscheinungen wappnen und ihnen vorbeugen.

Bitte haben Sie Geduld

Haben Sie jedoch bereits Beschwerden und wollen Sie mit dem „Gelenkquartetts“ Erfolge erzielen, brauchen Sie ein wenig Geduld. Es können einige Monate vergehen, bis sich die Knorpelmasse in dem Ausmaß regeneriert hat, dass die Gelenkbeschwerden nachlassen.

Und falls Sie bereits Krankheitssymptome haben, nehmen Sie auf jeden Fall ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch. Die Einnahme von Nahrungsergänzungen ist ganz sicher

sinnvoll, denn diese dient der Grundversorgung des Körpers mit wichtigen Substanzen, doch kann sie keine professionelle Hilfe ersetzen.

Resümee

Dr. Theodosakis hat herausgefunden und wissenschaftlich belegt, dass Arthrose kein Damoklesschwert für älter werdende Menschen zu sein braucht und dass es wirksame Hilfe gibt, wenn sie bereits aufgetaucht ist.

Umso wichtiger ist es, die Verantwortung für unsere Gelenke zu übernehmen und mit dem einfachen und leicht umsetzbaren 7-Punkte-Programm und der Ergänzung durch das „Gelenkquartetts“ dafür zu sorgen, dass Gelenkbeschwerden und Arthrose wieder zu Fremdwörtern werden. Vor allem wenn es so einfach umsetzbar ist.

Ich hoffe, dass Ihnen meine Ausführungen hilfreich waren und wünsche Ihnen noch recht viel Gesundheit und Beweglichkeit.

Bernd Kern, Heilpraktiker

Quelle:

Dr. med. Jason Theodosakis „Die Arthrose Kur“

Autor: Bernd Kern, Jahrgang '56

1989 Staatl. Prüfung zum Heilpraktiker und Eröffnung einer Naturheilpraxis mit ganzheitlichem Schwerpunkt.

Dozententätigkeit im Krankenhaus in Psychologie, Pädagogik, Gesprächsführung, Soziologie und Sozialmedizin.

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Dunkelfeldblutanalyse nach Prof. Enderlein
- Chiropraktik und Craniosakrale
- Orthomolekulare Medizin für Prävention und bei chronischen Krankheiten

Erfolgreiche Therapie bei:

- Arthrose-Kur nach Theodosakis
- Effektive Wirbelsäulen- und Gelenktherapie
- Ganzheitliche Diabetes-Therapie nach Kern
- Psoriasis und Neurodermitis Therapie

Ärzte und Heilpraktiker, die nach der Methode von Dr. Theodosakis behandeln:

Freiburg:

HP Bernd Kern
Eisenlohr Straße 30 · 79115 Freiburg
Tel.: 0761-4019439 · Mo-Fr 9+12 Uhr

Münster:

HP Bernd Kern
Borsig Weg 17 · 48153 Münster
Tel.: 0177-9221303 · Mo-Fr 9-12 Uhr





Abnehmen leicht gemacht

Was Sie über Fette wissen sollten

von Heike Dexheimer

Meiden sollten Sie dagegen tierische Fette, die besonders viel in fettem Fleisch und fetter Wurst, in Käse und Butter, in Braten und Saucen, und in „leckeren“ Mehlspeisen reichlich vorhanden sind.

Merken Sie sich einfach folgende Regel:

Tierisches Fett macht dick!

Ausgenommen hiervon sind die Omega 3-Fettsäuren, die besonders im Fisch enthalten sind. Omega 3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren die eine unterstützende Wirkung auf Gehirn und Nerven haben und dementsprechend unsere Lern- und Erinnerungsfähigkeit unterstützen. Darüber hinaus können Omega 3-Fettsäuren sogar die Fettverbrennung ankurbeln.

Doch Vorsicht: Auch pflanzliche Fette verwandeln sich sehr schnell in Fettpolster, sobald sie in der Friteuse erhitzt werden. Machen Sie deshalb lieber einen großen Bogen um alle fritierten Speisen, denn auch wenn es köstlich schmecken mag, macht es richtig dick.

Bei Wurst, Käse und Milchprodukten empfehle ich Ihnen auf fettreduzierte Produkte auszuweichen und „natürliche Light-Produkte“ auf ihren Speiseplan zu setzen, wie Kartoffeln, Gemüse, Obst und Salate.

Viel Erfolg

Fett ist nicht gleich Fett. Hartnäckig hält sich in den Köpfen vieler Menschen die Meinung, dass Fett dick machen würde und ungesund wäre. Dies stimmt jedoch nicht ganz, denn es kommt darauf an, woraus das Fett besteht:

So gibt es zum einen Fette, die Sie - in Maßen natürlich - bedenkenlos essen können, und zum anderen gibt es Fette, die Sie unbedingt meiden sollten.

Fette, die Sie in Maßen verzehren können, stecken beispielsweise in kalt gepresstem Olivenöl, Avocados und Nüssen, die viele ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Der Wellness Buch-Tipp:

Weitere Schlanktipps und ein wohlausgewogenes Schlank & Fit-Programm hält Heike Dexheimer in ihrem Buch „Endlich schlank - so geht's“ für alle bereit, die gesund und einfach ihre Wunschfigur erreichen möchten.

155 Seiten, 22 Bilder,
16 Tabellen, 24,90 €



www.endlich-schlank.welldex.de



Feel well – be Fit

Trendsport Nordic Walking – Wellness für die Gelenke

von Heike Dexheimer

Beim Nordic Walking, kommen bis zu 90% der gesamten Muskeln im Körper zum Einsatz und dabei werden über 400kcal pro Stunde verbraucht, also perfekte Fitness und Abnehmen in einem.

Diese schonende Sportart führt zu mehr Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer, und bietet bei Gelenkproblemen eine hervorragende Alternative, um fit zu bleiben.

Im Grunde genommen ist Nordic Walking, Gehen mit Skistöcken, durch welche die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur kräftig trainiert und die Fuß- und Kniegelenke entlastet und geschont werden, also eine Sportart, die auch für ältere Menschen hervorragend geeignet ist.

Nordic Walking bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel richtig in Schwung, gibt mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper.

Durch die Vielzahl an gleichzeitig und optimal beanspruchten Muskeln, wodurch die subjektive Belastung nur geringfügig höher erscheint, er-

gibt sich eine erhöhte Fettverbrennung, sodass beim Nordic Walking 20 bis 55% mehr Kalorien verbraucht werden, als beim herkömmlichen Walking.

Die Ausrüstung ist wichtig

Benötigt werden gute Laufschuhe, eine lockere und, atmungsaktive Kleidung und Stöcke mit der richtigen Stocklänge. Als Faustformel wird hierbei empfohlen:

$$\text{Stocklänge} = \text{Körpergröße in cm} \times 0,7$$

Lernen Sie, wie es richtig geht

Oft geht es schief, sich die Technik selbst beizubringen. Wird der Stock beispielsweise mit gebeugtem Arm eingesetzt, kann dies zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich führen.

Deshalb sollte es mit einem geschulten Trainer erlernt werden, die Sie mittlerweile in allen Regionen Deutschlands über Nordic-Walking-Treffs und Kursangebote leicht finden.



Beauty Tipps

Bananen-Honig Haar-Kur

Verleihen Sie trockenem und von der Sonne gestresstem Haar wieder neue Geschmeidigkeit und neuen Glanz mit einer Haar-Kur aus Bananen, Honig und Vitamin E.

Zutaten:

- 1-2 reife Bananen
(je nach Haarlänge)
- 1 EL Honig
- 3 Kapseln Vitamin E

Zubereitung:

Die Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken. Die Vitamin E Kapseln aufschneiden und den Inhalt zugeben. Dann den Honig zugeben und alles gut verrühren.

Beauty-Behandlung:

Das Haar wie gewohnt waschen. Dann die Haar-Kur gut einmassieren. Um die Wirkung zu verstärken, ziehen Sie eine Plastikhaube auf und legen Sie ein warmes Handtuch um den Kopf.

Lassen Sie nun die Kur ca. 20 Minuten einwirken. Anschließend spülen Sie Ihre Haare gut aus und waschen diese mit Shampoo. Danach das Haar wie gewohnt trocknen und frisieren.

* Selbst hergestellte Kosmetik bitte immer frisch zubereiten und möglichst sofort verwenden.



Aloe Fleur de Jouvence *Blüte der Jugend*

Perfekte Anti-Aging-Pflege
für ein strahlendes,
jungliches Aussehen

Einzigartige Bio-Lifting Maske,
die Ihre Haut strafft, glättet
und regeneriert.

mehr Informationen über:

WELLDEx selbständiger Partner von Forever

www.fleur-de-jouvence.welldex.de



Wellness-Offensive bei Maritim – das In-Room Spa

Gestressten Zeitgenossen bietet Maritim ab Mitte März einen Zimmerservice der besonderen Art – das In-Room Spa Menu. Bei diesem innovativen Wellnessangebot bestellen sich die Hotelgäste ihre persönlichen Erholungsmomente direkt ins Zimmer.

Zur Auswahl stehen feine Körperpeelings, duftende Ölbäder und pflegende Körperlotionen. Mit den neuen In-Room Spa Angeboten verbindet Maritim die Wünsche der Gäste nach Entspannung und individueller, maßgeschneiderter Wellness. Das In-Room Spa Menu zur eigenen Anwendung gibt es in zwei Varianten, die in drei Duftrichtungen zur Verfügung stehen.

Je nach Lust und Laune können die Gäste den Tag mit einem luxuriösen Bad und einer pflegenden Lotion oder einem zusätzlichem Körperpeeling auf Meersalzbasis ausklingen lassen. Die Duftlinie ‚Relaxing‘ verspricht dank einer Kom-

position aus Zedernholz, Mandarine, Neroli und süßer Orange Entspannung pur. Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag lieber fit und munter werden möchte, für den ist ein Schaumbad mit der stimulierenden Ingwer- und Zitronennote ‚Uplifting‘ genau das Richtige. Minze und Menthol prägen dagegen den ‚Hangover‘-Duft. Er gilt als ultimativer Frische-Kick am Morgen oder für alle, die nach Feierabend noch etwas unternehmen möchten.

Geschulte Maritim-Mitarbeiter bringen die luxuriösen Verwöhn-Pakete mit Peelingcreme, Bodylotion, Öl- oder Schaumbad liebevoll und sinnlich mit Blumen und Kerzen auf edlen Tablets dekoriert ins Zimmer.

Die Beauty-Produkte stammen alle aus der Luxus-Pflegereihe von ‚Aromapothecary‘ (übersetzt etwa: Aroma-Apotheke), eines führenden amerikanischen Unternehmens, die Maritim in Deutschland exklusiv führen wird.

Je nach Umfang kosten die Treatments 36 oder 59 Euro.

Mit dem 24-Stunden-Wohlfühl-Angebot bietet Maritim seinen Gästen ein absolutes Novum im deutschen Hotelleriemarkt, das den aktuellen Beauty- und Wellness-Trends entspricht.

„Individualität, Privatsphäre und Wohlbefinden sind Bedürfnisse, die insbesondere vielreisende Gäste kennzeichnet. Entscheidend ist die Möglichkeit, sich in das eigene Zimmer zurück zu ziehen und zu erholen. Deshalb glauben wir, mit unserem Wellness-Zimmerservice eine echte Marktlücke für unsere deutschen Hotels gefunden zu haben“, so der Geschäftsführer der Maritim Hotelgesellschaft Gerd Prochaska, zur neuen Geschäftsidee.

Quelle: www.presse-service.de

Wellness – Rezepte

Ratatouille

für 4 Portionen

2 Zwiebeln	5 EL Sesamöl
2 Paprikaschoten, rot & gelb	3 EL Tomatenmark
1 Auberginen	50g geriebenen Parmesan
4 Fleischtomaten	1 Bund Petersilie
2 Zucchini	Salz und Pfeffer
125 ml Gemüsebrühe	

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden und dann in Sesamöl glasig dünsten.

Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen und würfeln. Die Aubergine waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten dünsten lassen.

Die Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden und dann zum Gemüse dazu geben.

Die Tomaten waschen, würfeln und zugeben.

Nun das Tomatenmark in die Gemüsebrühe einrühren und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann zugedeckt 7 Minuten dünsten. Die Petersilie fein hacken und unter das Gemüse heben.

Das Ratatouille mit Parmesan servieren.



Geschichten aus dem alten China

Gutes wird mit Gutem belohnt

真善忍

In der Provinz Jiangxi lebte einst ein Mann namens Shu, der zwei Jahre an einer alten Privatschule lehrte. Später fuhr er mit einem Mann aus seinem Wohnort auf einem Schiff nach Hause, das unterwegs für eine kurze Rast anlegte.

Herr Shu spazierte die Küste entlang und hörte eine Frau weinen. Bei ihr angekommen, fragte er sie nach dem Grund ihres Kummers. „Ich weine, weil mich mein Mann verkaufen will, um die dreizehn Unzen Silber zurückzuzahlen, die er der Regierung schuldet“, antwortete sie, „doch wenn ich fortgehen muss, wird es niemanden mehr geben, der mein Baby stillt und es wird dann sicher sterben.“

Herr Shu sagte: „Die Leute, die mit mir reisen sind alles Lehrer einer Privatschule. Wenn jeder eine Unze gibt, ist dein Problem gelöst.“ So ging Shu zurück und erzählte den anderen, was vorgefallen war. Doch kümmerte es niemanden und so schenkte Shu der Frau all seine Ersparnisse der letzten zwei Jahre.

Nur noch 90 Meilen von Zuhause weg hatte Herr Shu sein gesamtes Geld und den gesamten Proviant verbraucht. Die Leute auf dem Schiff tratschten über seinen „Fehler“, doch manche waren ihm wohlgesonnen und luden ihn zum Essen ein, allerdings traute sich Shu nicht, viel zu essen.

Endlich zu Hause angekommen, bat er seine Frau: „Koche mir schnell etwas zu Essen, ich hungere seit zwei Tagen!“ „Wir haben aber keinen Reis mehr“, erwiderte seine Frau. „Na gut, dann geh zu den Nachbarn und leih dir welchen“, meinte Herr Shu. „Ich habe mir schon so oft etwas von den Nachbarn geborgt“, antwortete sie, „und wartete darauf, dass du zurückkommst, damit ich es zurückzahlen kann.“ Herr Shu erklärte seiner Frau was geschehen war. „Wenn das so ist“, meinte sie, „werde ich wilde Pflanzen holen, die ich jeden Tag esse“, ging mit einem Korb zum Berg, pflückte bitteres Grünzeug und Wurzeln, kochte alles und dann aßen sie zusammen.

An diesem Abend im Bett liegend, hörten sie vor dem Fenster eine Stimme: „Heute bitteres Grünzeug wird euch im nächsten Jahr einen ‚1. Gelehrten‘ ins Haus bringen.“ Als sie das vernommen hatten, zogen sie schnell ihre Kleidung wieder an und verneigten sich vor dem Himmel.

Im nächsten Jahr bekamen sie einen Sohn namens Shu Feng, der als Erwachsener wirklich den Titel des ‚1. Gelehrten‘ erhielt (Titel für einen der ersten Anwärter beim Kaiserlichen Examen).

Quelle:

<http://de.clearharmony.net/cat/c1173/c1173.html>



Impressum

Ihr-Wellness-Magazin.de

Ihr-Wellness-Magazin ein Geschäftsbereich
von Heike und Peter Dexheimer GbR

Peter Dexheimer · c/o Wagner
Hinterskirchen · Am Mühlberg 2
84181 Neufraunhofen

Tel: +49 (0) 6393 - 23 33 29
Fax +49 (0) 6393 - 17 66

Mail: info [at] ihr-wellness-magazin.de
Web: www.ihr-wellness-magazin.de

UStIDNr.: DE230244450

Online-Redaktion

Chefredakteur: Peter Dexheimer
Tannenweg 7
66996 Schönau
Tel. +49 (0) 6393-23 33 29
Fax: +49 (0) 6393-17 66
E-Mail: peter.dexheimer [at] ihr-wellness-
magazin.de

Online-Vermarktung

Heike Dexheimer
E-Mail: werbung [at] ihr-wellness-magazin.de

Bildquellen:

Eigene und lizenzfreie Bilder
Unternehmenseigene Bilder

weitere Bildquellen:

u.a.Fotolia; 123rf;

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.

Veröffentlichte Artikel

Alle von uns veröffentlichten Artikel gehen
inklusive Bildmaterial in das Eigentum von Ihr-
Wellness-Magazin über.

Autoren, die sich ein Eigentumsrecht vorbe-
halten möchten, erklären dies bitte schriftlich
und vor der Veröffentlichung Ihrer Artikel.

Es gilt als vereinbart, dass die Autoren über
sämtliche Rechte an Text und Bildmaterial
verfügen, die wir zur Veröffentlichung erhalten.

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



Die 4 Gründe, warum 90% aller Diätprogramme scheitern



So verschwinden Allergien ohne Nebenwirkungen



Anti-Aging für Ihre Gelenke

Herrliche Powerpoint-Präsentation zum Genießen aus der Künstlerschmiede von MoniArt Traumhafte Bilder, wunderschöne Musik & wertvolle Zitate, die unser aller Leben bereichern



Was ich Dir wünsche

Was wünscht man einem Freund?
Glück und Gesundheit und die Kraft der Elemente,
um das Leben mit ganzem Herzen zu genießen.



Impressionen aus dem Engadin

Lassen Sie sich entführen, in eine Landschaft voller
Schönheit und Natürlichkeit, ins Hochtal Engadin,
den „Garten des Inn“.



Erfahrungen

Herrliche Inspirationen, die Welt einmal aus einer
anderen Perspektive zu betrachten, um für sich viel
Kraft und neue Erkenntnisse zu schöpfen.

Alle Artikel und Präsentationen sind gratis und exklusiv für unsere Leser erhältlich - melden Sie sich einfach in unserem Magazin-Newsletter an. 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

oder geben Sie die Webadresse in Ihren Browser ein.