

Ihr
WellnessMagazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

Aus Licht geboren - Farben als Therapie

Abnehmen – Spezial

- Satt-Schlank-Gesund
- Schlankrezept: Heilbuttsteaks mit Möhren
- Die LOGI-Methode
- Schlankrezept: Gemüse-Puten-Curry
- Das Kalorienkiller-Kochbuch
- Schlankrezept: Scharfe Pasta

Beauty

- Beauty-Tipps von
Starvisagist Boris Entrup

Fitness

- Das Stretchingprogramm von
Startrainer Gunnar Peterson

Anti-Aging

- Die Ananas für eine weiche,
jugendliche und sanfte Haut



Ausgabe Mai – 2009

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

mit Gewinnspiel



Inhaltsverzeichnis

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



Gesundheit

- **Aus Licht geboren - Farben als Therapie**
- **Qigong** – Falun Gong – Übung 2

Abnehmen - Spezial

- **Das Kalorienkiller-Kochbuch** - Stoffwechsel-Turbos im Einsatz
- **Schlankrezept:** Scharfe Pasta
- **Die LOGI-Methode**
- **Schlankrezept:** Gemüse-Puten-Curry
- **Satt-Schlank-Gesund**
Das Ernährungspraxisbuch zum Abnehmen und Gewicht halten
- **Schlankrezept:** Heilbuttsteaks mit Möhren

Reisen – Deutschland

- **TerraVitalis – das Vitalzentrum in der Limes-Therme** · Willkommen im Reich der Elemente **mit Gewinnspiel**

Anti-Aging

- **Die Ananas für eine weiche, jugendliche und sanfte Haut**

Beauty

- **Beauty-Tipps von Starvisagist Boris Entrup**

Fitness

- **Das Stretchingprogramm von Startrainer Gunnar Peterson**



Aus Licht geboren – Farben als Therapie

Jede Farbe hat eine Wirkung, und diese wird in der Farbtherapie genutzt. Die richtige Farbe kann beispielsweise die Stimmung heben, Halsweh vertreiben, Heizkosten sparen, die Konzentration fördern oder die Kommunikationsfähigkeit verbessern. Farben können also nicht nur gesundheitliche oder seelische Probleme lösen, sondern auch in vielen anderen Bereichen des Lebens helfen.

von Gabriela Vonwald

N eulich kam eine Klientin zu einem Beratungsgespräch. Sie klagte über das Gefühl, kaum noch Luft zu bekommen und sich schwer zu fühlen, was jedoch nichts mit ihrem Gewicht zu tun hatte. Sie klagte auch darüber, sich unbeweglich zu fühlen sowie über starke Schweißausbrüche.

Dies alles erfuhr ich schon am Telefon, doch als sie dann vor mir saß, war das erste, was mir sofort auffiel, ihr knallrotes T-Shirt. Auf meine wohl leicht entsetzte Frage, ob sie öfter Rot tragen würde, bekam ich die Antwort: „In letzter Zeit schon, in dieses T-Shirt schlüpfte ich immer, wenn es schnell gehen muss.“ Nun, für jemanden, der mit Farben arbeitet, war hier schon ein Teil der Therapie vorgegeben: Sofort weg mit Rot.

Farben und ihre Wirkung

Was sind eigentlich Farben und was bewirken Sie? Bewirken sie überhaupt etwas?

An dieser Stelle vielleicht ein kurzer Rückblick in die Physikstunden unserer Schulzeit. Licht ist nicht einfach nur eine einheitliche Größe, sondern es lässt sich zerlegen in Strahlen mit

unterschiedlichen Frequenzen, auch Wellenlängen genannte. Immer wenn Licht auf einen Gegenstand fällt, wird der größte Teil davon absorbiert. Nur eine Wellenlänge wird reflektiert. Und nur diese Wellenlänge sehen wir als Farbe. Eine rote Blume behält also alle Farben ein, außer Rot. Diese Farbe schenkt sie uns sozusagen.



Unser ganzer Organismus reagiert auf Farben

Nun nehmen wir Farben nicht nur mit unseren Augen auf, sondern auch über die Haut und unsere Nerven. Ja unser ganzer Organismus reagiert auf Farben. Dies wurde durch Studien

bekannt, die mit blinden Menschen durchgeführt wurden.

Auch Pflanzen reagieren auf Farben

Auch die Landwirtschaft verwendet dieses Wissen bis heute beispielsweise im Gemüseanbau: Bei Rotlicht reifen Tomaten und andere

Früchte doppelt so schnell. Nachteil: Sie faulen auch rascher, geradezu so, als würde alles unter einem Turbo stehen. Unter Blaulicht dagegen geht alles sehr langsam. Mein Großvater war Landwirt und damals war es normal, dass Saatgut in blauen Tüchern gelagert wurde, damit es nicht frühzeitig auskeimte.

Die Symbolik der Farben

Überhaupt wusste man in früheren Zeiten noch viel mehr über Farben als heute, und es gab eine Farbsymbolik, die von allen verstanden wurde. Ein Beispiel, das mir wahrscheinlich deshalb so gut gefällt, weil es ein ausdrucksvoller Akt früher Emanzipation ist, betrifft die Farbe Purpur, die nur in der deutschen Sprache einen Rot-Ton meint. In allen anderen Sprachen dieser Welt jedoch ein dunkles Violett ist. Diese Farbe war im alten Rom nur dem Kaiser vorbehalten. Möglicherweise auch deshalb, da die Er-

zeugung extrem teuer war; wurde der Farbstoff doch aus Purpurschnecken hergestellt. Nun, Kleopatra sah dies anders und reiste ihrem Cäsar mit einem Schiff mit purpurfarbenen Segeln entgegen. Dadurch wusste Cäsar natürlich gleich, das ihm Kleopatra gleichgestellt war.

Die Farbe Violett steht für Loslassen und Neubeginn

Violett ist auch eine interessante Farbe in der Therapie, und es wundert nicht, dass sie gerade in der heutigen Zeit so populär geworden ist.

Violett war viele Jahrhunderte lang die Trauerfarbe, bevor sie unser heutiges Schwarz ablöste. Sie symbolisierte den Übergang zwischen zwei Welten, das Abschiednehmen und Neubeginnen. Sie ist auch die letzte Farbe ist, die wir noch bewusst wahrnehmen, bevor es zu dämmerig wird. In einer Therapie wird Violett für das große Thema des Loslassens, des Abschiednehmens von Althergebrachtem und einen Neubeginn wagen eingesetzt. Und loslassen kann man nicht nur Menschen, wie dies bei der Trauarbeit der Fall ist. Loslassen kann auch Abschied nehmen von Gegenständen, Wünschen, Träumen und Vorstellungen bedeuten. In der

heutigen Zeit vielleicht sogar Abschied nehmen von grenzenlosem Konsum, von immer mehr, von der Anbetung des Geldes?

Erspüren Sie die Wirkung von Farben

Wer einmal eine ganz schnelle Wirkung von Farben spüren möchte, dem empfehle ich einen



einfachen Versuch. Nehmen Sie sich zwei verschiedene Tücher oder Stoffe – eine in einem leuchtenden Rot, das andere in einem strahlenden Blau. Nun legen Sie zuerst einmal das rote Tuch gut sichtbar auf den Tisch oder noch besser, hängen Sie es sich über die Schultern. Ich bin mir sicher, dass Ihnen schon nach kurzer

Zeit warm wird. Und wenn Sie das Gleiche mit dem blauen Tuch probieren, werden Sie schnell einen Hauch von Kälte spüren.

Mit der Farbe Rot Heizkosten sparen

Tatsächlich kann man mit viel Rot im Wohnbereich Heizkosten sparen, und nicht umsonst erfrischen uns Bilder von weiß-blauen Häusern in südlichen Gegenden. In kalten nordischen Ländern würde niemand auf die Idee kommen, blaue Socken zu kaufen – macht kalte Füße. Und natürlich ist Rot keine Farbe für Menschen, die ohnehin schon dauernd ins Schwitzen geraten.

Wie Sie sich Farben zu nutzen machen

Farbtherapie heißt natürlich nicht, dass Sie Ihre gesamte Garderobe ändern müssen und es hat auch nichts damit zu tun, was Ihnen gut steht oder gerade modern ist. Trotzdem erzählen mir Klienten und Kursteilnehmer oft, dass sie ihre Garderobe nun mit ganz anderen Augen betrachten und schon ziemlich spannende Dinge über sich selbst entdeckt hätten. Farben können Sie sich natürlich auch anders ins Haus holen. Oft genügt schon ein Schal oder Tuch in der entsprechenden Farbe. Oder Sie ar-

beiten mit Heilsteinen, beispielsweise mit einem Türkis oder Aquamarin, wenn Sie viel sprechen müssen.

Eine gute Wirkung haben auch Akzente im Wohnbereich: Vorhänge, eine Schale, ein Bild. Besonders Kinder reagieren schnell auf solche Veränderungen, und jede Mutter schätzt ein Nachtlicht in Blau, wenn das Kind endlich durchschläft.

Sie müssen konzentriert arbeiten? Das lässt sich gut mit Gelb erreichen, noch besser in Kombination mit Violett. Was spricht also gegen eine violette Schale mit Zitronen auf dem Schreibtisch.

Farben können wir auch über die Nahrung aufnehmen. Ernährungswissenschaftler bezeichnen diese gesunde Ernährungsweise als Ampelnahrung. Sie sollten sich bemühen, jeden Tag etwas Buntes auf Ihren Teller zu bringen.

Oder malen Sie mit Ihrem Kind doch mal ein Bild in den entsprechenden Farben.

Das Wissen über Farben kann bei Problemen helfen

Das Wissen über die Bedeutung von Farben kann Ihnen in ganz konkreten Situationen des

Alltags helfen, also gesundheitlich wie emotionalwiesowie zu hause als auch in Ihrem Beruf.

Ein blauer Schal vertreibt Halsweh zuverlässiger als jedes Medikament, und mit Orange können Sie einfach nicht lange schlecht gelaunt sein. Und wenn Sie sich ein Geschäft, ein Büro,



eine Praxis einrichten wollen, können Sie mit den richtigen Farben nicht dafür sorgen, dass sich Ihre Kunden gleich wohlfühlen. Je nach Ihrer Absicht animieren bestimmte Farben zu mehr Kommunikation oder zu mehr Ruhe, zu Aktivität oder zur Entspannung, zur Schmerzlinderung oder zu vermehrtem Geld ausgeben.

Ja, es wurde sogar festgestellt, dass sich in einem Raum mit viel Grün Lärm besser ertragen lässt.

Bevor Sie sich also im Frühling eine neue Garderobe kaufen, eine Wohnung neu einrichten oder Ihre Frühjahrskur starten, lassen Sie sich von einem guten Farbtherapeuten beraten. Er bringt Ihnen vielleicht die richtige Farbe in Ihr Leben.

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



Qigong Falun Gong Übung 2

Qigong als chinesischer Begriff umfasst alle Methoden, die sich mit der Kultivierung von Körper und Geist befassen.

Eine der wohl bekanntesten und in ihrer Wirkung umfassendsten Qigong-Art stellen wir unseren Lesern hier ausführlich dar - das Falun Gong.

Falun Gong – Übung 2

Falun-Pfahlstellung - Falun Zhuang Fa

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen die erste der Falun Gong-Übungen vorgestellt. In dieser Ausgabe geht's nun weiter mit Übung 2 - Die Falun Pfahlstellung

Falun-Pfahlstellung - Falun Zhuang Fa

Das Prinzip

Die Falun-Pfahlstellung gehört zu den ruhigen Stehübungen. Diese Übung besteht aus vier Stellungen des Haltens des Rades. Wenn man diese Übung öfter praktiziert, wird der ganze Körper geöffnet und aufgeschlossen.

Als eine vielseitige Kultivierungsmethode fördert diese Übung die Weisheit, und sie steigert die Kultivierungskraft. Sie bringt den Übenden auf eine höhere Kultivierungsebene, und sie verstärkt die göttlichen Fähigkeiten. Die Bewegungen sind relativ einfach. Aber die dadurch zu kultivierenden Dinge sind äußerst umfangreich und auch sehr vielseitig.

Für denjenigen, der gerade begonnen hat, diese Übung zu praktizieren, fühlen sich die Arme

zuerst sehr schwer an, und er spürt ein unangenehmes Ziehen in den Armen. Nach der Übung fühlt man sich aber sofort sehr entspannt. Man spürt nicht die Müdigkeit wie nach körperlicher Arbeit.

Mit zunehmender Dauer der Übungszeit und häufigerer Übungspraxis lässt sich der drehende Falun zwischen den Armen spüren. Bei dieser Übung sollen die Bewegungen sehr natürlich sein. Man darf nicht mit Absicht danach streben, ins Schwanken zu kommen. Es ist normal, wenn man sich bei dieser Stehübung leicht bewegt. Es ist jedoch unbedingt zu vermeiden, stärker ins Schwanken zu geraten.

Je länger man übt, desto besser. Die Übungsdauer ist also individuell unterschiedlich. Wenn man beim Üben in die Stille gelangt ist, darf man nicht das Bewusstsein für die Übung verlieren. Dieses Bewusstsein muss beibehalten werden.

(Auszug aus dem Buch: Falun Gong - Der Weg zur Vollendung von Herrn Li Hongzhi)

Über diesen Link gelangen Sie direkt zum Video und können dort die Übung anschauen und gleich mitmachen.

[Falun Gong-Übung 2](#)

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

Da Falun Gong grundsätzlich kostenlos weitergegeben wird, finden Sie auf der Webseite

www.falundafa.de

- Kontaktpersonen verschiedener Orte, die Sie gerne auch persönlich in die Übungen einführen, sowie
- zwei Falun Dafa-Bücher zum kostenlosen Herunterladen.

Das Kalorienkiller-Kochbuch

Stoffwechsel-Turbos im Einsatz: Über 140 Rezepte zum Abnehmen und Schlankbleiben

Kalorienkiller sind Stoffwechsel-Turbos, die auf magische Art und Weise überschüssige Kalorien einfach verbrennen und in Luft auflösen. Zu diesen Kalorienkillern zählen beispielsweise Chili oder Koffein, bestimmte Vitamine und Mineralstoffe oder Getränke wie kaltes Wasser und Grüner Tee – es gibt natürlich noch viele mehr von diesen heiß begehrten natürlichen Stoffen, die das Abnehmen erleichtern.

Sven-David Müller, seit 1989 in der Diät- und Ernährungsberatung tätig, zeigt wie man diese Zauberstoffe täglich in die Ernährung einbaut und damit fast wie nebenbei abnimmt.

Überflüssige Pfunde lassen sich also nicht nur durch eine kalorienreduzierte Diät und Sport reduzieren. Viele andere Faktoren, wie die Kalorienkiller steigern ebenfalls den Stoffwechsel.

Das neue Kochbuch des Ernährungsexperten geht zunächst kurz auf das Problem Übergewicht ein und gibt anschließend eine Übersicht über die wichtigsten Kalorienkiller.

Darauf folgen Wochenpläne für insgesamt drei Wochen, und über 140 leckere Rezepte, zu denen Sven-David Müller anmerkt: „Essen Sie sich dreimal am Tag satt, und Sie können zusehen, wie die Pfunde schwinden!“

Der Rezeptteil beinhaltet:

- Frühstücksideen, wie Erdbeermüsli mit Mandelmilch;
- herzhafte Brotaufstriche, wie Avocado-Chili-Aufstrich;
- pikante Suppen, wie eine Orientalische Spinatsuppe; Powersalate, wie Möhrensalat mit Ingwer-Dressing;
- vegetarische Gerichte, wie Fleischtomate mit Hüttenkäsefüllung;
- Rezepte mit Fisch und Fleisch, wie Lasagne mediterran;
- deftige Abendmahlzeiten, wie Feuriger Kartoffel-Käse-Salat;

- und was natürlich auf keinen Fall fehlen darf: Cremige Desserts und andere Leckereien, Kuchen, Torten und süße Teilchen, sowie
- Kalorienkiller-Getränke, die den Stoffwechsel so richtig ankurbeln.

Das Kalorienkiller-Kochbuch

von Sven-David Müller
Verlag Knauer Ratgeber



114 Seiten; Klappenbroschur,
ISBN 978-3-426-64829-2
Preis: 14,95 € (D)



Scharfe Pasta

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g kurze Nudeln (z. B. Penne, eifrei)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 60 g Zwiebeln
- 2 dünne Scheiben geräucherter Schinken
- 400 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Basilikum, Majoran, Thymian)
- 1 TL Balsamico Essig

Zubereitung

1. Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest (al dente) kochen.
2. Knoblauch abziehen, Chili waschen, beides hacken. Achtung: Nach dem Chilischneiden

Hände gut waschen. Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden.

3. Schinken in schmale Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ausbraten, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Chili, Knoblauch und Zwiebelringe im Bratfett 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Tomaten zugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken. Bei schwacher Hitze 5 Minuten offen kochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Balsamico-Essig würzen.
5. Nudeln abgießen und mit der Tomatensauce mischen, mit Schinkenstreifen bestreuen.

Tipp: Greifen Sie zu italienischen Nudeln aus Hartweizengrieß. Sie werden ohne Zusatz von Eiern hergestellt und schmecken besonders herzhaft.

Das Kalorienkiller-Kochbuch
von Sven-David Müller
Verlag Knauer Ratgeber



114 Seiten; Klappenbroschur,
ISBN 978-3-426-64829-2
Preis: 14,95 € (D)

© Reiner Schmitz/Knauer

Die LOGI-Methode

Das neue grosse LOGI-Kochbuch.

Sicher haben Sie schon von GLYX und Low-Carb gehört, ganz aktuell ist nun jedoch LOGI. Die von Dr. Nicolai Worm entwickelte LOGI-Methode wird immer bekannter und erfährt auch in Fachkreisen zunehmend mehr Anerkennung.

Was ist denn nun die LOGI-Methode und was steckt dahinter? LOGI steht für „Low Glycemic and Insulinemic Diet“, was übersetzt so viel heißt wie: „Ernährungsmethode zur Förderung eines niedrigen Blutzucker- und Insulinwertes“.

In anderen Worten bedeutet dies: Ernährung nach der LOGI-Methode lässt den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung nur in geringem Maße ansteigen, dadurch werden unter anderem die Blutfettwerte gesenkt und der Bildung von Fettdepots wirkungsvoll vorgebeugt. Der Heißhunger bleibt aus und man verliert Gewicht.

Charakteristisch für die LOGI-Methode ist die Bevorzugung von Nahrungsmitteln mit niedriger Blutzuckerwirkung, was bedeutet, dass Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Kartoffeln oder

auch Süßigkeiten nur eingeschränkt verzehrt werden sollten. Täglich auf den Speiseplan gehören hingegen Gemüse, zuckerarmes Obst, hochwertige Öle, Fisch, mageres Fleisch, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie Milch- und Milchprodukte.

Das neue grosse LOGI-Kochbuch von Heike Lemberger und Franca Mangiameli führt ausführlich in die LOGI-Grundlagen ein und enthält 120 erstaunliche neue Rezeptideen für :

Snacks, wie herzhafte Parmesancracker; Suppen, wie Selleriecremesuppe mit Schinken und Salate, wie Rucola-Melonen-Salat.

Auch vegetarische Gerichte finden Beachtung, wie Auberginen-Minipizzen oder Linsentaler. Des Weiteren beinhaltet das neue Kochbuch Fischgerichte, wie Heilbuttspieße auf Avocadobett; leckere Geflügelgerichte, wie Kürbiscurry mit Hähnchen; kräftige, saftige Gerichte mit Rind, Schwein und Hackfleisch.

Zudem gibt es köstliche Rezepte für Saucen und Dips, Teigwaren, Pizza, Pasta und Brot, und

was natürlich auf keinen Fall fehlen darf – Desserts, die man ohne Reue genießen kann.

Abgerundet wird jede Kategorie mit hilfreicher Warenkunde und praktischen Küchentipps.

LOGI-Methode
Das neue große LOGI-Kochbuch
systemed Verlag



176 Seiten plus 8 Seiten Umschlag,

ISBN 978-3-927372-44-3

Preis: 19,95 € (D)



Gemüse-Puten-Curry

Zutaten:

100 g grüne TK-Bohnen	1 Knoblauchzehe	2 EL Erdnussöl
Je 1 rote & grüne Paprikaschote	1 Chilischote	1 TL Currypulver scharf
½ Zucchini	30 g frischer Ingwer	200 ml Kokosmilch
1 Möhre	1 Bund frischer Koriander	Salz & Pfeffer nach Geschmack
1 Lauchzwiebel	250 g Putenbrustfilet	

Zubereitung

Die Bohnen in kochendem Salzwasser in 5-8 Minuten bissfest garen. Die Paprikaschoten und den Zucchini waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre und Lauchzwiebel putzen, waschen und in dünne Scheiben beziehungsweise Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Chili ebenfalls fein hacken, dabei am besten Handschuhe tragen. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Putenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Medaillons schneiden. 1 TL Öl im Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lauchringe, Knoblauch, Chili und Ingwer darin unter rühren anbraten. ½ TL Currypulver zugeben, kurz mit-schwenken und die Würzmischung in einem

Schüsselchen beiseite stellen. Erneut 1 TL Öl in dem Wok erhitzen. Paprika, Zucchini und Möhre darin unter Rühren knackig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse herausheben und ebenfalls beiseite stellen. Erneut 1 EL Öl erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würz- und die Gemüsemischung beifügen. Ebenso die Kokosmilch, die Bohnen, den Koriander und ½ TL Currypulver und bei schwacher Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Portion Gemüse-Puten-Curry (606 g):
ca. 510 kcal, 17 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß,
31 g Fett. Dieses Hauptgericht liefert nur 84
kcal pro 100 g.

© systemed Verlag

LOGI-Methode

Das neue große LOGI-Kochbuch
systemed Verlag



176 Seiten plus 8 Seiten Umschlag,
ISBN 978-3-927372-44-3
Preis: 19,95 € (D)

Satt-Schlank-Gesund

Das Ernährungspraxisbuch zum Abnehmen und Gewichthalten

Satt–Schlank–Gesund, zu schön um wahr zu sein, oder ist es vielleicht doch möglich? Das Ernährungspraxisbuch Satt–Schlank–Gesund wendet sich sowohl an gesundheitsbewusste Menschen, die körperlich und geistig fit bleiben wollen, als auch an Ärzte und Therapeuten, die ernährungsbedingte Krankheiten durch gesunde Ernährung und Lebensweise vermeiden bzw. behandeln wollen.

Das Ernährungspraxisbuch zeigt, wie das Insulinprinzip funktioniert. Es bietet eine ausführliche Darstellung der Entstehung der einzelnen Übergewichtserkrankungen und stellt erstmalig umfassend die stoffwechselaktive Rolle des Insulins als „Schlüsselhormon des Stoffwechsels“ und seinen Dickmachereffekt am Fettgewebe dar, der bei vielen Menschen in die Insulinfalle führt.

Das Buch zeigt auch, wie der persönliche Stoffwechseltyp bestimmt wird, denn danach lässt sich eine gezielte „Insulintrennkost“ im Einklang mit dem Biorhythmus des Stoffwechsels zusammenstellen, um der Insulinfalle zu entgehen. Dabei helfen Tipps, Informationen und Empfehlungen aus der Ernährungspraxis

und weit über 100 appetitliche Rezepte, die nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt sind.

Die Rezeptvorschläge mit Nährwert-Tabellen sind sowohl für Über- als auch für Normalgewichtige geeignet, die Wert auf eine gesunde und genüssliche Nahrungszusammensetzung legen. Wer abnehmen oder sein Gewicht halten will, findet gleichermaßen Anregungen und leukere Rezeptideen.

Tipps und Einstiegshilfen für Kraft- und Ausdauersport helfen den Spaß an der Bewegung neu zu entdecken und überflüssige Pfunde loszuwerden.

Zwei wissenschaftliche Expertenkapitel geben ihnen wertvolle Argumente an die Hand: Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck gibt Tipps, wie man sein Immunsystem mit Vitaminen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen stärken kann. Und Prof. Dr. Wildor Hollmann veranschaulicht die Auswirkungen von Bewegung auf die Hirnfunktion und damit auf die geistige Fitness. Sobald der Zusammenhang zwischen Immunsystem und Ernährung sowie zwischen „Be-

wegungshormonen“ und stoffwechselaktiver Muskulatur verstanden ist, steht einer gesunden, positiven und aktiven Lebensweise nach dem Motto **Satt – Schlank – Gesund** nichts mehr im Weg!

Satt - Schlank - Gesund
Das Ernährungs-Praxisbuch
nach dem Insulinprinzip
Detlef Pape/Rudolf Schwarz/Helmut Gillessen
Deutscher Ärzte-Verlag Köln 2003



314 Seiten, 223 Abbildungen
und 36 Tabellen, ISBN 3-7691-0432-3
Preis: 19,95 € / 32,00 SFr



Heilbuttsteaks mit Möhren

Zutaten:

- 200g Möhren
- 200 ml Gemüsebrühe
- ¼ unbehandelte Zitrone
- 200g Heilbuttsteak
- Pfeffer
- je ½ Bund Petersilie und Basilikum
- Jodsalz

Zubereitung

Möhren waschen und schälen, wenn möglich, ganz lassen. In einen Siebeinsatz legen und einen Topf etwa 3-4 cm hoch mit Gemüsebrühe füllen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die

Möhren mit der Zitronenschale bestreuen. Den Siebeinsatz in den Topf setzen und die Brühe aufkochen lassen. Möhren zugedeckt bei mittlerer Hitze zunächst 15 Minuten dämpfen.

Inzwischen die Fischsteaks kurz abspülen und trocken tupfen. Rundherum mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und 1 EL Zitronensaft würzen. Den Fisch auf die Möhren legen. Alles zusammen ca. 10-12 Minuten garen.

Fischsteaks aus dem Topf nehmen und zugedeckt warm stellen. Die gehackten Kräuter über die Möhren streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heilbuttsteaks mit den Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.

271 kcal / Person; KH 12g; E 40g; F 7g / für eine Person / Eiweißmahlzeit

Satt - Schlank - Gesund
Das Ernährungs-Praxisbuch
nach dem Insulinprinzip
Pape/Schwarz/Gillessen



314 Seiten, 223 Abbildungen
und 36 Tabellen, ISBN 3-7691-0432-3
Preis: 19,95 € / 32,00 SFr

© Deutscher Ärzte-Verlag Köln 2003

Das Stretchingprogramm von Gunnar Peterson

Personal Trainer Gunnar Peterson trainiert seit Jahren die Traumkörper von Stars wie Angelina Jolie, Penelope Cruz, Jennifer Lopez und Sylvester Stallone.

Gunnar Petersons Workout besteht aus vier Komponenten: Cardio-Training für das Herz-Kreislauf-System, Krafttraining für den gezielten Muskelaufbau, richtige Ernährung und Entspannungsphasen. Nach dem Training empfiehlt Gunnar Petersons ein 7-minütiges Stretchingprogramm, das aus sieben Übungen besteht und nachfolgend von ihm beschrieben wird.

Stretching - Bleiben Sie beweglich

Gunnar Peterson: Es ist unglaublich, wie viele Menschen das Stretching überspringen, weil sie nicht an den langfristigen Erfolg glauben. Falls ich Sie nicht mit dem Argument zum Dehnen und Strecken überreden kann, dass Sie dadurch verletzungsfrei bleiben, wie wäre es denn damit: Sie werden sich am Tag nach Ihrem Workout einfach besser fühlen. Wenn Sie Ihre Muskulatur nach dem Training dehnen, bleibt sie geschmeidig, und auch die stechenden Schmerzen halten sich in den folgenden Tagen in Grenzen. Wann immer Sie Ihre Muskulatur stretchen, reagiert Ihr Körper, indem er den Blutfluss und somit auch den Sauerstoffgehalt in



den entsprechenden Muskelgruppen erhöht. Ihre Muskulatur benötigt den Sauerstoff nicht nur, um über einen längeren Zeitraum nach dem Sport aktiv zu bleiben, sondern der Sauerstoff trägt auch dazu bei, die überschüssige Milchsäure zu beseitigen, so dass Sie am nächsten Tag

weniger Muskelkater haben. Betrachten Sie das Stretching als eine Aufräumaktion nach einer turbulenten Mahlzeit – und als Vorbereitung auf die nächste Runde. Das Durcheinander oder der Abfall, der in Ihrer Muskulatur nach dem Workout zurückbleibt, ist die Milchsäure. Stretching ist wie Aufräumen. Sie würden ja nach einem schönen Essen auch nicht einige Tage warten, bis Sie die Unordnung beseitigen (es sei denn, Sie sind Student). Sie würden nach dem Kochen aufräumen, vor oder nach dem Essen. Natürlich würden Sie nicht aufräumen, wenn kein Müll entstanden ist, oder? Es sei denn, Sie sind ein zwanghafter Neurotiker. Stretchen Sie sich also genau so, wie Sie aufräumen würden – danach! Nicht vor dem Training, wie so viele Menschen allgemein glauben. Wenn Sie Ihre Muskulatur stretchen, solange sie kalt ist, ziehen Sie sich leichter Verletzungen zu.

Das folgende Stretchingprogramm enthält sieben verschiedene Übungen und dauert nur sieben Minuten. Führen Sie es nach jedem Workout aus, und Ihr Körper bleibt gelenkig und ist perfekt vor Verletzungen geschützt.

Das Stretchingprogramm von Gunnar Peterson

Für Ihre Beine

1. Stretching mit gestreckten Beinen

Stellen Sie sich aufrecht vor einen stabilen Gegenstand, auf den Sie Ihren Fuß legen können. Eine Leiter wäre ideal, da sie verschiedenen hohen Ebenen bietet, aber auch ein Tisch in der richtigen Höhe oder ein anderes Möbelstück eignet sich. Strecken Sie ein Bein aus, und platzieren Sie die Ferse so hoch auf der Leiter, dass Sie die Dehnung spüren. Bleiben Sie gerade stehen. Lehnen Sie sich nicht nach vorn, und beugen Sie Ihre Knie nicht. Das entlastet Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur. Bleiben Sie zehn Sekunden in dieser Position, vergessen Sie nicht zu atmen. Dann dehnen Sie das andere Bein ebenso. Sie können die Dehnung öfter ausführen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie es brauchen.

2. Halber Schneidersitz

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein nach vorn. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein, während Sie Ihre linke Fußsohle an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels legen. Beugen Sie sich langsam nach vorn, und strecken Sie Ihren Oberkörper so weit, wie es für Sie noch angenehm ist, zu Ihrem rechten Fußgelenk hin. Bleiben Sie fünf Sekunden in dieser Po-

sition, und atmen Sie ein, solange Sie den Oberkörper nach vorn geneigt halten. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Dehnung noch drei- bis viermal. Wechseln Sie die Seite, und dehnen Sie nun das linke Bein.

3. Klassisches Läuferstretching

Sie stehen ungefähr vier Schritte von der Wand entfernt, Blickrichtung zur Wand. Bringen Sie ein Bein etwa 20 Zentimeter nach vorn, und beugen Sie das Knie, während Sie das hintere Bein strecken. Strecken Sie sich ganz, und legen Sie Ihre Hände in Brusthöhe an die Wand. Lehnen Sie sich zur Wand hin. Das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse liegt flach auf dem Boden. Sie sollten die Dehnung in der Muskulatur des hinteren Beins von der Ferse bis zum Knie spüren, wenn Sie sich nach vorn lehnen. Bleiben Sie in der Position, und zählen Sie bis 20. Dann entspannen Sie sich und wechseln die Seite, um das andere Bein zu dehnen.

Für Ihren Oberkörper

4. Dreifachstretch im Türrahmen

Sie stehen in einem Türrahmen und halten sich mit Ihren Händen in Brusthöhe seitlich am Türrahmen fest. Machen Sie einen Schritt vorwärts, und schieben Sie Ihren Oberkörper lang-

sam nach vorn, bis Ihre Arme in Brusthöhe gestreckt sind und Sie eine leichte Dehnung in Ihrer Brust und Ihren Armen spüren. Bleiben Sie 15 Sekunden lang in dieser Position, atmen Sie gleichmäßig. Dann kommen Sie wieder zurück. Senken Sie nun Ihre Hände am Türrahmen auf Hüfthöhe, gehen Sie wieder einen Schritt nach vorn, und bleiben Sie 15 Sekunden in dieser Position. Zum Schluss bringen Sie Ihre Hände am Türrahmen in Schulterhöhe. Gehen Sie nach vorn, und bleiben Sie weitere 15 Sekunden in dieser Position. Atmen Sie gleichmäßig.

5. Dreistufiges Oberkörperstretching

Sie stehen gerade und heben Ihre Arme über Ihren Kopf. Überkreuzen Sie Ihre Handgelenke, und drehen Sie die Hände so, dass sich die Handflächen berühren. Bleiben Sie zehn Sekunden lang in dieser Position. Lösen Sie danach die Spannung. Bringen Sie nun Ihre Arme hinter dem Rücken zusammen, und verschränken Sie Ihre Finger ineinander. Strecken Sie die Arme nun etwas nach oben, und ziehen Sie die Schulterblätter dabei zusammen. Beugen Sie danach Ihren Oberkörper nach vorn, so weit Sie können. Bleiben Sie zehn Sekunden in dieser Position, und kommen Sie dann wieder in den Stand zurück. Beenden Sie das Stretching, indem Sie Ihre Arme nach vorn bringen und Ihre Finger inein-

Das Stretchingprogramm von Gunnar Peterson

„Gunnar ist der Beste, wenn es darum geht, meinen Körper in kürzester Zeit in Topform zu bringen – und das mit einem Minimum an Aufwand.“ Jeniffer Lopez

ander verschränken. Strecken Sie Ihre Arme nun gerade nach vorn aus, während Sie Ihre Hände so nach außen drehen, dass Ihre Handflächen von Ihnen weg zeigen. Bleiben Sie zehn Sekunden lang in dieser Position, und lösen Sie dann die Spannung. Sie atmen immer noch, oder?

Für Ihren Rumpf

6. Der Pflug

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, die Arme liegen an Ihrem Körper. Beugen Sie Ihre Knie, und führen Sie Ihre Beine in einem Bogen über Ihren Körper, bis Ihre Zehen den Boden hinter Ihrem Kopf berühren. Wenn Sie mit Ihren Füßen noch nicht den Boden berühren können, machen Sie sich das zu Ihrem Ziel für die Zukunft. Sie können nun Ihre Hände an Ihre Waden legen, um die Dehnung ganz leicht zu unterstützen. Bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Position, und rollen Sie danach wieder zurück in die Ausgangsposition. Legen Sie dann Ihre Hände auf Ihren Bauch. Atmen Sie langsam und so tief wie möglich. Dabei sollte sich Ihr

Bauch und nicht Ihre Brust bewegen. Beenden Sie das Stretching, indem Sie zehn- bis zwölfmal tief und kontrolliert ein atmen, um die Lungen zu dehnen.

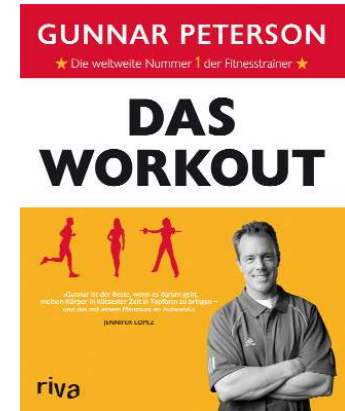
7. Die Kobra

Legen Sie sich auf den Bauch. Ihre Hände liegen schulterbreit voneinander entfernt und auf Höhe Ihrer Ohren flach auf dem Boden. Schieben Sie sich nach oben, indem Sie Ihre Arme strecken, während Ihre Beine und Hüften flach auf dem Boden bleiben. Wenn Ihre Arme gestreckt sind, halten Sie die Position während 15 bis 30 Sekunden. Senken Sie sich danach wieder zum Boden ab. Wiederholen Sie die Bewegung noch einmal. Versuchen Sie bei dieser Übung, nach und nach Ihre Hände immer weiter unten, also näher an Ihrem Körper aufzusetzen, um die Dehnung zu verstärken.

© 2009 riva Verlag, München

Das komplette Trainingsprogramm von Gunnar Peterson finden Sie in seinem Buch:

DAS WORKOUT
von Gunnar Peterson



riva Verlag 2009
288 Seiten

Hardcover mit Schutzumschlag
ISBN: 978-3-86883-006-4
19,90 € (D), 20,50 € (A), sFr 35,90



Anti-Aging

Die Ananas

für eine weiche, jugendliche und sanfte Haut

ren“ von Hans Höting persönlich, was die Ananas für Ihre Schönheit, Hautstraffung, Fältchen-glättung und Hautklärung tun kann:

Schönheit pur, aus der Natur: Die Ananas

Hans Höting: In den meisten asiatischen Ländern fand ich auf meinen Studienreisen immer wieder den Gebrauch von Ananas als Gesundheitsmittel und zusätzlich als natürliches Kosmetikum. Für die Asiaten war die Ananas die Königin der Früchte, und die „Singapore Spanish“ galt als Kaiserin aller Ananas. Der Ananassaft war ein beliebtes Getränk, um jugendlich zu bleiben, das Fruchtfleisch mit seinen vielen lebenswichtigen, vor allem enzymreichen Wirkstoffen war als Hautkosmetikum willkommen. Das Fruchtfleisch war der Grundstoff für Hautmasken, Hauteinreibung und eigengefertigte Kosmetika.

Südsee-Einwohner sind bekannt dafür, eine weiche, jugendliche, sanfte Haut zu haben. Ihre Haut verträgt problemlos Sonnenlicht und das Salz des Meeres. Hieran haben der Gehalt aller

Vitamine in der Ananas, speziell Vitamin C, Vitamin E, die große Menge an Spurenelementen wie Kupfer, Mangan, Jod, Zink zum Collagenaufbau, viele Enzyme für die Hautregeneration ihren gebührenden Anteil. Ananas sorgt mit diesen Wirkstoffen für Hautstraffung, Fältchen-glättung und Hautklärung - und auf diese Weise für Plastizität im Gesichtsausdruck. Doch nicht nur die Ananas, auch die Papaya gilt den Einwohnern Asiens traditionell als wirksames inneres und äußerliches Kosmetikum, genauso wie die Ananas gilt sie als Gesundheitsmittel.



Der Heilpraktiker und Buchautor Hans Höting wendete jahrelang in seiner Naturheilpraxis, sein in Asien und Kanada erworbenes Wissen über die chinesischen Schönheitskunst an.

Erfahren Sie im folgenden Auszug seines Praxisleitfadens „Schönheit pflegen und bewah-

US-Schönheitssalons und Kosmetikstudios nutzen Kosmetika aus Ananas und Papaya für die Schönheitspflege, industrielle Schönheitsfirmen ihre Grundstoffe zur Herstellung von Kosmetika.

Ananas enthält Bromelain. Es stärkt das Bindegewebe, vermehrt Elastin und damit die Elastizität des Bindegewebes, löst Hautverhärtungen und abgestorbene Hornteilchen der Deckschicht, aktiviert die Hautdurchblutung, lockert Verkrampfungen im Unterhautzellgewebe. Der Saft aus dem Fruchtfleisch löst den verhärteten Fettfilm und alte Fettsäuren von der Hautoberfläche. Nach der Behandlung sieht die Haut rosig und jugendlich aus. Die Hautabwehr gegen Erreger, Fremdstoffe und die Mikroökologie mit Ansied-

lung von Hautmikroben im Hautfilm werden gestärkt. Mitesser und Hautreizungen verschwinden. Glycin und Prolin wirken als Aminosäuren tief ins Bindegewebe hinein und fördern den Collagenaufbau.

All dies sind Wege, mit Ananas und Papaya gegen die Alterung anzutreten. Die nachfolgen-

den Rezepte, die meine Frau und ich in Asien zusammenbrachten und teilweise nach den Erfahrungen in der eigenen Praxis für Patienten westlicher Länder modifizierten, ergaben sich so aus der praktischen Anwendung. Beigaben zu den hier aufgeführten Anwendungsmöglichkeiten bekommt man in Gesundheitsläden und bei Versandfirmen, die Zutaten für biologische Kosmetika anbieten.

Ananas-Waschcreme

Reinigungspaste auf Vorrat herstellen aus Ananasfruchtfleisch, ½ TL Erdnuss- oder Kakaobutter, Kurkumapulver, Stutenmilchpulver, 1 TL Süßmandelöl, Rosenwasser, zur geschmeidigen Creme verarbeiten.

Gesichtsmaske gegen Falten

Schönheit durch Hautregeneration, Faltenglättung, Hautstraffung. Ananasfruchtfleisch und Avocado pürieren, mit 1 Eigelb vom freilaufenden Huhn, Luvo-Heilerde aus der Apotheke, Molke oder Sahne, Smaragdöl, Rubinöl, Pfirsichpulver (der Zusatz von Eigenurin ist vorbehalten), alternativ nur bei trockener Haut Arganöl zusetzen, zur deck- und streichfähigen Paste verrühren, für ca. 20 Minuten der Haut auftragen, einziehen lassen, mit warmem Wasser abspülen.

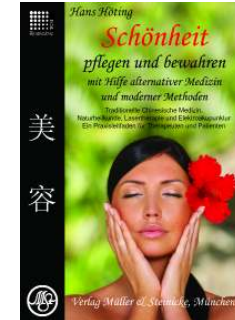
Ananas-Creme

Kakaobutter oder Unguentum leniens (Kühlsalbe) aus 30% Wasser, etwas Bienenwachs,

Erdnuss-Öl, Urea pura mit Ananasfruchtfleisch, mit handelsüblichen Fruchtexttrakten aus der Apotheke, Vitamin E als Antioxidans, Aloe vera, wahlweise mit ätherischen aromatischen Pflanzenölen mischen und pastieren. Ananas-Creme macht die Haut zart, weich und sanft.

© 2009 Verlag Müller & Steinicke, München

Schönheit pflegen und bewahren
von Hans Höting
Verlag Müller und Steinicke, München
naturmed Fachbuchvertrieb



352 Seiten

ISBN: 978-3-87569-195-5

Preis: € 39,95



Beauty

Beauty-Tipps von Starvisagist Boris Entrup

Lidschatten für unterschiedliche Looks

Der Starvisagist Boris Entrup stylt internationale Persönlichkeiten wie Naomi Campbell, Laetitia Casta und Angelina Jolie. Boris Entrup ist Top-Hair und Make-up-Artist und seit 2007 exklusiver Make-up-Artist von Maybelline Jade. Aus seinem Beauty-Ratgeber „Schön mit Boris Entrup“ verrät der Starvisagist persönlich ein paar Farbricks, durch die die Augen zum absoluten Blickfang werden.

Boris Entrup: Die Augen sind für mich der Ausdruck der Seele und genau das versuche ich immer herauszuarbeiten. Mit den zahlreichen Farbvarianten könnt ihr ganz nach Belieben experimentieren und spielen, jede Farbe, die zu euch passt, ist erlaubt. Lasst euch dabei von den aktuellen Trends inspirieren und probiert immer mal wieder etwas Neues aus. Meine derzeitigen Lieblingsfarben sind alle natürlichen braungrauen Nude-, Stonewashed und Erdtöne

bis hin zu einem matten Elfenbeinton. Helle Farben wie Elfenbein wirken lebendig und vergrößern das Auge optisch. Dunkle Töne wie Anthrazit eignen sich hervorragend als Lidstrich. Smoky Eyes lassen sich am besten mit sehr dunklen, changierenden Schwarz- bis Lilatönen kreieren. Glänzende Lidschatten hingegen erzeugen interessante Highlights. Leuchtende Farben verwende ich nur punktuell, wenn ich einen besonderen Effekt erzielen möchte.

Modellieren und konturieren

Am liebsten arbeite ich mit einem kleinen Pinsel oder einem Schwämmchenapplikator. Mit dem Pinsel nehmt ihr die Farbe auf und klopf sie kurz ab, damit anschließend keine Farbpigmente auf die Foundation fallen. Tragt den Lidschatten auf die bereits getrocknete Grundierung auf und arbeitet immer mit zwei Farbnuancen, das wirkt plastischer. Je nachdem, wie dominant ihr die Farben verwendet, eignen sich die Looks für den Alltag oder für den großen Auftritt.

Hier verrate ich euch ein paar Farbricks, durch die eure Augen zum absoluten Blickfang werden.

Schlupflider

Den Bereich zwischen Wimpernkranz und Lidfalte mit einem hellen Lidschatten betonen, da die helle Farbe das Schlupflid optisch hervorhebt. Einen echten »Lifting-Effekt« ganz ohne Skalpell kann man mit einer sogenannten Banane erzielen. Für die »Banane« das Lid bis zur Braue grundieren, mit einem dunklen Lidschatten einen Strich entlang der Lidfalte ziehen und leicht zur Augenbraue hin aussoften lassen. Durch diesen Effekt wirkt das Auge größer. Für den dramatischen Abend-Look füllt ihr das bewegliche Lid dunkelbraun oder schwarz aus. Dafür eignet sich Lidschatten genauso gut wie ein Kajalstift, den ihr mit einem Wattestäbchen verwischen könnt. Wenn ihr den Lidstrich mit flüssigem Eyeliner zieht, solltet ihr die Farbe gut trocknen lassen, bevor ihr die Augen wieder öffnet, sonst könnten die Schlupflider den Strich verwischen.

Tiefliegende Augen

Tief in den Augenhöhlen liegende Augen kann man am besten mit hellen Farben »befreien«. Hellt mit einem Concealer zunächst einmal die Mitte des Oberlids und die Innenseite des Augwinkels auf. Verwendet keine dunklen Töne,



sondern nur helle Farben, die das Auge optisch vergrößern! Den Fokus legt ihr auf die Wimpern, die ihr zuerst mit der Wimpernzange in Form bringt und dann mit viel Mascara betont. Mit einem hellen Kajalstrich auf dem unteren Augenlid könnt ihr den Blick zusätzlich öffnen.

Kleine Augen

Mit hellen Farben könnt ihr auch kleine Augen optisch vergrößern. Dafür das Oberlid mit Hilfe der »Bananentechnik«, wie ihr sie auch bei den Schlupflidern anwendet, betonen und die Farbe sanft ausblenden lassen. Das bewegliche Lid nur am äußeren Augenwinkel mit Farbe akzentuieren. Auf dem Innenrand zieht ihr mit einem hellen Kajalstift eine feine Linie. Anschließend die Wimpern gründlich tuschen und zwar unbedingt von außen nach innen, damit sie sich gerade ausrichten und die Augen vergrößern. Direkt unter die Augenbrauen setzt ihr einen Highlighter, der die Augen zum Strahlen bringt.



Eng zusammenstehende Augen

Hier wird der Fokus nach außen gelegt. Den Lidschatten tragt ihr also immer nur außen auf. Je näher ihr an die Nasenwurzel kommt, desto weniger Farbe verwendet ihr. Die Konturen verblendet ihr möglichst schon in der Mitte des Augenlids. Am inneren Augenwinkel verwendet ihr zusätzlich einen Highlighter, zum Beispiel in einem schimmernden Champagnerton. Am Innenrand des Unterlids zieht ihr mit einem hellen Kajalstift in einem Elfenbein- oder Roséton bis zur Mitte eine feine Linie. Mit einem dunklen Kajal vollendet ihr die Linie bis in den äußeren Augenwinkel. Die Übergänge softet ihr sanft mit



einem Wattestäbchen aus. Die Wimpern tuscht ihr dieses Mal – ausnahmsweise – von innen nach außen, und zwar innen zart und außen kräftig.

Weit auseinanderstehende Augen

Diesen Frauen steht der aktuelle Smoky-Eyes-Look besonders gut. Für das Tages-Make-up arbeitet ihr mit zarten Cappuccino- oder Stonewashed-Farben. Lasst den Lidschatten dabei nicht ganz so weit auslaufen, sondern softet ihn über dem äußeren Augenwinkel aus, dadurch wirkt das Auge etwas rundlicher. Den inneren Augenwinkel betont ihr mit viel Farbe und tragt dann einen dunklen Kajal auf dem inneren Unterlid auf. Nun tuscht ihr die oberen und unteren Wimpern, und vor allem die inneren feinen Härchen, von außen nach innen besonders sorgfältig und kräftig.



Weitere Beauty- und Schminktricks von Boris Entrup finden Sie in seinem Beauty-Ratgeber:

Schön mit Boris Entrup
rivaVerlag, München 2008



136 Seiten, Broschur
ISBN 978-3-936994-78-0

€ 19,90 (D); € 22,70 (A); sFR 35,90 (CH)





Reisen Deutschland

TerraVitalis – das Vitalzentrum in der Limes-Therme

Willkommen im Reich der Elemente

lichen Sinn. Die verwendeten Farben und Materialien und auch das Lichtspiel einzelner Bereiche erzeugen eine sinnliche Atmosphäre, die integrativer Teil des Konzeptes sind. Die Nutzungs- und Kombinerungsangebote sind sehr vielfältig, so kann auf Wunsch TerraVitalis auch ohne Badnutzung gebucht werden. Auch die immer beliebteren DaySpa-Angebote sind hier möglich.

TerraVitalis - alles Gute von Mutter Erde auf über 2.300qm

Von Hot-Stone-Massage und Peeling-Sitzungen bis hin zum Color-Sanarium und Vita Saline mit Himalaya-Salz, die Auswahl sich im TerraVitalis verwöhnen zu lassen, ist immens. Bereits der in naturbraunen Erdtönen gehaltene Eingangsbereich signalisiert: Willkommen bei Mutter Erde. Schließlich stammen die meisten der Mineralien aus heimischem Boden. Das hochwertige Naturmoor und die Kreide beispielsweise werden direkt vor den Toren Bad Gögging's mit einem speziellen Verfahren aufbereitet, da-

mit die heilende Wirkung schonend konserviert wird.

Wer TerraVitalis das erste Mal betritt, merkt schnell die jahrzehntealte Thermenkompetenz. Nichts wirkt oberflächlich oder zu trendig. „Über drei Jahre haben wir an dem Angebot und dem Konzept getüftelt. Wir wollten etwas Wertiges mit Inhalt und mit besonderem Bezug



Die TerraVitalis-Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde stehen für weitere, moderne Saunaanwendungen, innovative Wasseraktivitäten wie dem AquaCycling sowie den Heilmineralien-Anwendungen mit Moor, Schwefel und Kreide. Bereits der Eingangsbereich zu TerraVitalis vermittelt den Eindruck von Wellness, Gesundheit und der Beziehung von Mensch und Erde im wortwört-



zur Heilkraft der Erde schaffen“, so Franz Bauer nicht ganz ohne Stolz. Und dies geschieht ganz im Stil, wie es sich für eine Therme am Fuße des historischen Limes – dem zweitgrößten Bodendenkmal der Welt – gehört. Ganz im Zeichen römischer Thermen ist TerraVitalis in erdigen Grundtönen gestaltet. Verschiedene Beige-, Braun- und Graphittöne von Wand und Boden geben den Räumen eine beruhigende Atmosphäre und versetzen den Besucher in einen relaxten Zustand.

Hier kann man gut zu sich selbst finden. Vorausgesetzt, man findet aus der Vielzahl der Angebote das Richtige für sich und seine Belange. Hier gibt das geschulte Limes Therme Personal gerne Auskunft und erklärt vor allem die in der Gegend einmaligen Einrichtungen wie das Alpin-Höhentraining oder die Totes-Meer-Salz-

grotte. Auch FKK-Freunde kommen in dem rund 600qm großen Außenbereich nicht zu kurz. Der abends herrlich illuminierte FKK-Garten strahlt mit seinen Steinplastiken Ruhe und Erholung aus.

Reichhaltig auch die Wellness- und Gesundheitsanwendungen

Unzählige TerraVitalis-Anwendungen und Wellness-Pakete warten auf die Besucher. Es gibt die zwei verschiedenen Kategorien „Basic und Special“ sowie die kundenfreundliche Möglichkeit, Einzelanwendungen wie z.B. eine Ayurveda-Ganzkörpermassage mit dem Eintritt ins TerraVitalis ideal zu kombinieren.

Die Eintrittspreise sind moderat und gemessen am Wertvollsten was der Mensch besitzt, nämlich seine Gesundheit, bezahlbar und fair.

Gewinnspiel

TerraVitalis verlost 3 x 2 Tageskarten inklusive Peelinganwendung.

Die Preisfrage: In welcher Stadt befindet sich TerraVitalis – das Vitalzentrum in der Limes-Therme?

- a. in Bad Bergzabern
- b. in Bad Gögging
- c. in Baden-Baden

Über nachfolgenden Link kommen Sie auf unsere Gewinnspielseite, um Ihre Antwort einzugeben und am Gewinnspiel teilnehmen zu können.

ihr-wellness-magazin.de - gewinnspiele

Teilnahmeschluss ist der 31. 05. 2009.

Kontakt zur Limes Therme:

Limes Therme
Am Brunnenforum 1
93333 Bad Gögging
Tel: 09445/2009-0
www.limes-therme.de



Impressum – Ihr-Wellness-Magazin.de

Ihr-Wellness-Magazin

Peter Dexheimer
Tannenweg 7
66996 Schönau

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

Mail: info@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@ihr-wellness-magazin.de

Autoren

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

Online-Vermarktung

Heike Dexheimer
E-Mail: 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
• Hot-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
• Spaghettsalat 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 Zeitstrahler 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

Anti-Aging
• Körper – das Anti-Aging Mineral

Wellness-Rezept
• Frühkartoffeln und Champignons auf Rosmarinspießen

Kultur
• Diverse Perennien, Anbau auf Weltreise

Geschichten aus dem alten China

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

oder geben Sie die Webadresse in Ihren Browser ein.