

Ihr
WellnessMagazin
und Ratgeber für mehr Lebensqualität

Die Mangostanfrucht – und ihre Tradition

Abnehmen leicht gemacht

- Zucker – der Feind jeder schlanken Linie

Lindner Golf & Wellness Mallorca

- Entspannen & speisen wie Gott in Afrika

Fitness

- Massage –
ganz entspannt

Beauty-Tipp

- Samtweiche und geschmeidige
Haut mit Aloe Scrub

Anti-Aging

- Kupfer – das
Anti-Aging Mineral

Wellness-Rezept

- Frühkartoffeln und Champignons
auf Rosmarinspießen

Kultur

- Divine Performing
Arts auf Welttournee
- Geschichten aus
dem alten China

Ausgabe Dezember – 2008

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



Gesundheit

- **Die Mangostanfrucht**
und ihre Tradition

Abnehmen

- **Zucker** – der Feind
jeder schlanken Linie

Fitness

- **Massage** –
ganz entspannt

Anti-Aging

- **Das Anti-Aging**
Mineral Kupfer

Beauty

- **Samtweiche und geschmeidige**
Haut mit Aloe Scrub

Hotels

- **Lindner Golf & Wellness Mallorca**
Entspannen & speisen wie Gott in Afrika

Wellness-Rezepte

- **Frühkartoffeln und Champignons**
auf Rosmarinspießen

Buchtipps

- **Mangostan** – Diese Frucht stärkt Ihre
Abwehrkräfte

Kultur

- **Divine Performing Arts auf Welttournee**
Eine farbenfrohe Reise durch Chinas
Geschichte
- **Geschichten aus dem alten China**
Gutherzig, großzügig und nachsichtig ...

[Impressum](#)

• [Magazinarchiv](#)



Die Mangostanfrucht und ihre Tradition

Das Jahrhunderte alte Wissen der Inselbewohner

Inmitten der wunderbaren Vielfalt geheimnisvoller Heilpflanzen, Früchte und Naturstoffe hat die südostasiatische Mangostan vor einiger Zeit die Aufmerksamkeit sowohl der Wissenschaft als auch vieler gesundheitsbewusster Menschen in Europa geweckt.

von Katrin Nehls

Die Mangostan ist etwa so groß wie eine Mandarine und hat eine hell purpurfarbene bis dunkel violette Schale. Das innere weiße Fruchtfleisch ist sehr saftig, mild und überaus erfrischend. Der edle Geschmack erinnert ein bisschen an Pfirsich, Lychee und Birne.

Exotischer Ursprung der geheimnisvollen Mangostan-Frucht

In ihren traditionellen Ursprungsgebieten wird die Pflanze auf Grund ihrer außergewöhnlichen körperstärkenden und lebensverlängernden Kräfte von den Inselbewohnern seit Generationen geschätzt und verehrt. So werden der Baum und seine Früchte in der überlieferten Volksheilkunde bis heute bei Entzündungen, Körperschwäche, Schmerzen und verschiedenen Infektionskrankheiten, aber auch für die Schönheit innerlich und äußerlich angewendet.

Der Ursprung des Mangostanbaumes wird von Botanikern mit den Molukken in Verbindung gebracht. Aber auch die Sunda-Inseln östlich des indonesischen Java werden diskutiert.

Fest steht, dass die klimaempfindlichen Mangostanbäume Temperaturabweichungen unter 4°C und über 38°C nicht vertragen und grundsätzlich nur südlich des 20. Breitengrades nördlicher Breite großflächig gedeihen. Ideales Klima finden die Pflanzen deshalb in Thailand

und Malaysia, dem die malaiische Volksgruppe der Molukken entstammt, aber auch in Indonesien, zu dem u.a. die Sunda-Inseln gehören.

Verbreitung fand die Mangostanpflanze wahrscheinlich von der malaiischen Küstenstadt Malacca (malaiisch: Melaka) aus, die 1403 von einem indonesischen Hindufürsten unter chinesischer Förderung gegründet wurde. Auf Grund der günstigen und natürlich geschützten Lage an der Meerenge zwischen den Inselstaaten Sumatra und Malaysia entwickelte sich Malacca zum florierenden Sammel- und Umschlagplatz für Gewürze und vor allem für Pflanzen aus dem Anbau der Molukken. Von hier aus war es möglich, die Mangostanpflanze durch handelstreibende Seefahrer in Asien und später von englischen Kolonialisten auf die Kontinente Afrikas, Australiens und Amerikas zu verbreiten.

Wahrscheinlich sind die begrenzten, sehr fern gelegenen klimaabhängigen Anbauregionen von Mangostanbäumen, verbunden mit der kurzen Haltbarkeit der Früchte, wesentliche Gründe, warum sie in unseren Breiten so lange unbekannt geblieben sind.



Überlieferte Heilkräfte der Mangostan-Frucht

Was die Einheimischen der Inseln seit vielen Jahrhunderten an unschätzbaren Erfahrungswerten über die erstaunlichen Heilkräfte der Mangostan gesammelt und an ihre nächsten Generationen weitergegeben haben, wird heute von Naturwissenschaftlern, Ärzten, Heilkundlern und Ernährungsexperten mit Laboruntersuchungen und Studien erklärt und als unvergleichlich und phänomenal bezeichnet.

In der traditionellen Volksheilkunde Thailands, Malaysias, der Philippinen, Vietnams, Indiens und Chinas wird die Mangostan seit

Generationen zur antibiotischen und antiparasitischen Behandlung bei Wunden, Tuberkulose, Malaria und anderen Infektionen eingesetzt. Ebenso ist in Asien seit langem bekannt, dass die Mangostan bei Ausschlägen, Ekzemen und verschiedenen Hautkrankheiten verwendet wird. Überliefert ist die traditionelle Verwendung der Mangostan bei Mundfäule, bei Nasen-, Hals- und Racheninfektionen, bei Blasenentzündungen, Darmproblemen und bei Durchfall.

Auf den Philippinen wird ein Fruchtextrakt eingesetzt, um Fieber zu senken. Ebenso werden dort aufgeschnittene Mangostanfrüchte traditionell gegen Bauchschmerzen verwendet, indem man sie auf der schmerzenden Stelle verreibt.

Im karibischen Raum wird ein Tee aus Mangostan als Stärkungsmittel gegen Ermüdung und Unwohlsein genutzt. Brasilianer benutzen einen ähnlichen Tee als Verdauungshilfe.

Wissenschaftliche Erklärung der Wunderfrucht Mangostan

Man weiß heute, dass die außergewöhnlichen Gesundheitskräfte der Mangostan einer einzigartigen Naturmischung überaus leistungsfähiger Bioaktiv- und Vitalstoffe zuzuschreiben ist, deren Hauptträger, sogenannte phenolische Superantioxidantien, für die bemerkenswerten Wirkungen der Mangostan maßgeblich sind.

Diese Xanthone, wie sie die Wissenschaftler nennen, schützen die Zellen kraftvoll vor Krankheitserregern und überschneller Alterung, greifen optimierend und regulierend in Stoffwechselprozesse ein und sind dadurch ein Geheimtipp aus der Natur gegen Entzündungen und Abwehrschwäche.

Es gibt einige Pflanzen, die xanthonehaltig sind, wie das Johanniskraut, der Dill, der Beifuß, das Tausendgüldenkraut, der Enzian, der Wilde Veilchenbaum und einige exotische Früchte. Jedoch wurde herausgefunden, dass in keiner anderen Frucht so hohe Konzentrationen zahlreicher Xanthone-Verbindungen stecken, wie in der Mangostan!

Wer schon einmal eine „weit gereiste“ Mangostanfrucht geöffnet hat, wird vielleicht eine mühevoll erlebte Prozedur erlebt haben. Der Mangostan-Kenner Jürgen Ewald aus dem bayerischen Vilsbiburg findet, dass wir Europäer auch bereits harte Mangostanfrüchte umständlich mit dem Messer aufschneiden, während beispielsweise Thailänder nur frische Früchte mit weicher Schale auswählen, sie einfach rund herum mit den Fingernägeln einkerben und dann geschickt und kurz entschlossen aufbrechen.

Verfügbarkeit der Mangostan in Deutschland

Die Chance, in unseren Breiten Qualitätsfrüchte wie diese zu erstehen, sind auf Grund



des langen Transportweges leider nur gering. Einmal geerntete Früchte reifen nicht mehr nach, werden schnell hart und sind nur wenige Tage haltbar. Auch kleinste Haarrisse in der Schale durch leichte Schädigungen bei Lagerung und Transport lassen das empfindliche weiße Fruchttinnere schnell verderben.

Aus diesem Grunde ist die Mangostanfrucht mittlerweile auch als Saft erhältlich. Verschiedene Früchte, die ebenfalls antioxidativen Wirkungen aufweisen, wie Granatapfel, Trauben, Traubenkernextrakte (OPC), Birnen, Himbeeren, Brombeeren und Blaubeeren bilden eine optimale Ergänzung zur Mangostanfrucht und werden deshalb oftmals als Mix angeboten.

Nachdem die südostasiatische Mangostan bereits Königin Victoria von England begeistert hat - vielleicht wegen des vorzüglichen Geschmacks, möglicherweise aber auch auf Grund der außerordentlichen Gesundheitskraft der Frucht - brauchte es über 160 Jahre, bis die Mangostan erneut und unwiderruflich den Weg nach Europa fand.

Autor

Katrin Nehls, Diplom-Volkswirtin; Unabhängige, freie Medizin- und Gesundheitsredakteurin; Im Auftrag des „Instituts für Mangostan & natürliche Antioxidantien“

www.Mangostan-Institut.com

Quellen:

- Nehls, K.: „Kraftvoller Zellschutz gegen freie Radikale mit der Mangostan“ 1. Aufl., Deutsches Institut für Mangostan und natürliche Antioxidantien, 2008
- Nehls, K.: „Mit der Kraft der Mangostan. Flüssiges Multitalent bekämpft Entzündungen und stärkt das Immunsystem“, Natur-Heilkunde Journal. Medizin Praxis Wissenschaft, Sonderdruck. 04/2008
- Reiseerzählungen. Interview mit Rolf Hausmann am 22.01.2008
- Kurzinterview mit Jürgen Ewald, 2007
- Löprich, K.: „Naturheilmittel Mangosteen: Königin der Früchte!“



Pomesteen Power

der hochkonzentrierte Fruchtsaftmix



Genießen Sie die geballte
antioxidative Kraft von

**Mangostane
&
Granatapfel**

weitere Informationen
hier herunterladen:
[Pomesteen Power](#)



Immer wenn Sie Zucker oder zuckerhaltige Lebensmittel essen, produziert Ihr Körper Fett! Der Grund dafür ist das Insulin, welches durch Zucker stärker angeregt wird, als durch jedes andere Nahrungsmittel.

Natürlich handelt es sich dabei in der Hauptsache um den raffinierten Haushaltszucker, der uns mit seiner Weißen Farbe Reinheit verspricht, doch keinen einzigen Vorteil für unsere Gesundheit und schon gar nicht für unsere schlanke Linie besitzt.

Haushaltszucker ist einfach nur schädlich für den Körper, die Gesundheit und unser aller Wohlbefinden!

Abnehmen leicht gemacht

Zucker - der Feind jeder schlanken Linie

von Heike Dexheimer

Hinzu kommt, dass übermäßiger Zuckerkonsum uns auf Dauer nicht nur dick macht, sondern auch träge, lustlos und schlapp werden lässt. Zucker wirkt also nicht nur körperlich, sondern auch schädlich auf unser Denken, Fühlen und Handeln.

Tatsache ist, dass Zucker und zuckerhaltige Getränke die Hauptgründe sind, warum es immer mehr Übergewichtige gibt. Meiden Sie daher Zucker, wann immer Sie es können.

Versteckte Gefahr

Leider ist Zucker in vielen Lebensmitteln enthalten, wie beispielsweise in Milchprodukten, Limonaden, Müsli, Ketchup etc., obwohl es auf den ersten Blick gar nicht so aussieht. Lesen Sie deshalb bitte stets die Zutatenliste auf der Packung und lassen Sie alle Produkte im Regal stehen, die Zucker enthalten. Passen Sie besonders bei den so genannten Light-Produkten auf.

Anstelle der künstlichen „Süße“ durch weißen Zucker, die einfach nur Nachteile besitzt, essen Sie einfach:

- mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, und
- weniger Süßes, Fettiges und Salziges.

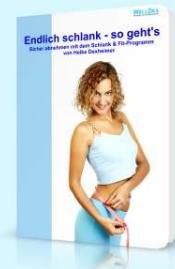
Trinken Sie keine süßen Limonaden oder Cola und weniger bzw. überhaupt keinen Alkohol.

Viel Erfolg

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

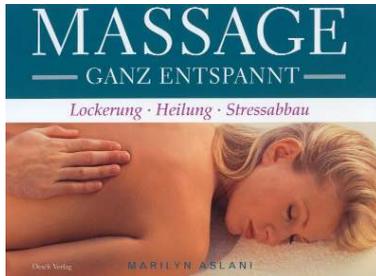
Massage ganz entspannt

Lockerung - Heilung - Stressabbau

Bei einer guten Massage entsteht zwischen Gebenden und Empfangenden eine intensive Verbindung, die Sie Ruhe, Entspannung, Wohlbefinden und Geborgenheit erfahren lässt.

Schöner und angenehmer lassen sich Stress und Hektik des Alltags nicht "wegdrücken". Probieren Sie doch einfach die wirkungsvolle und energispendende Selbstmassage auf der nächsten Seite aus.

Die einfache Übung ist aus dem Wohlfühlbuch "Massage ganz entspannt", welches Anleitungen für Laien und Sportler, Massagen gegen Stress, Nervosität, zur Entspannung, gegen Kopfschmerzen, Husten und Asthma sowie Sportverletzungen enthält.



Massage ganz entspannt

von Aslani, Marilyn

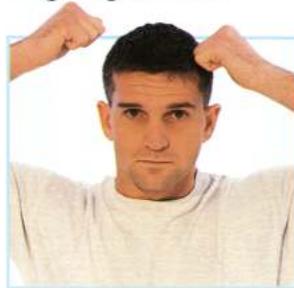
96 Seiten, praktische Spiralbindung,
430 Farbbilder, erschienen im Oesch Verlag
€ 14,95; Fr. 24,90; ISBN 978-3-0350-3040-2

Selbstmassage

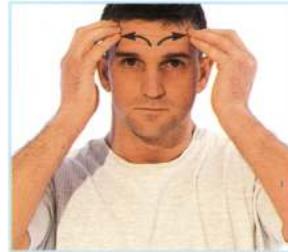
Schneller Energiespender



1 Stellen Sie sich hin, die Füße schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt.



2 Ballen Sie die Hände locker und klopfen Sie von der Oberseite des Kopfes bis zum Hals. Setzen Sie diese Klopfmassage in parallelen Linien rund um den Kopf von vorn nach hinten fort.



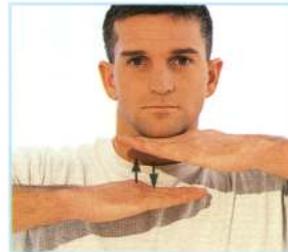
3 Legen Sie die Finger zwischen Ihre Augenbrauen und drücken Sie sie nach oben und außen. Massieren Sie so nach und nach in Linienbewegungen Ihre ganze Stirn.



4 Nun streichen Sie mit flachen Händen vom Nasenrücken nach außen über Ihre Wangen. Dann machen Sie eine Kniefmassage entlang des Kinns und der Kieferpartie.



5 Drücken Sie Ihre Ohrfläppchen zwischen Daumen und Fingern. Dann massieren Sie in Kreisbewegungen den knöchigen Bereich hinter den Ohren.



6 Halten Sie eine Hand waagrecht unter Ihr Kinn und schlagen Sie mit der anderen federnd dagegen. Bearbeiten Sie mit dieser Klopfmassage die ganze Kieferpartie und die Unterseite Ihres Kinns.



7 Nun öffnen Sie den Mund zu einem breiten Grinsen und klopfen mit flachen Handflächen auf Ihre Wangen.

Für Ihre Schönheit und Vitalität

reines Aloe Vera Trinkgel

sanftes Anti-Aging aus der Natur
für mehr
Harmonie & Wellness pur



weitere Informationen
hier herunterladen:
[Aloe Vera Vitalpaket](#)



Anti-Aging

Das Anti-Aging Mineral Kupfer

Heike Dexheimer

Zudem ist Kupfer an der Bildung von Melanin beteiligt, welches für die Färbung von Haaren, Haut und Augen verantwortlich ist. Tauchen nun die ersten grauen Haare auf, könnte ein Kupfermangel die Ursache dafür sein.

Auch ist Kupfer besonders wichtig bei der Herstellung von selbst gebildeten Antioxidantien in unserem Körper. Diese schützen vor freien Radikalen und verlangsamen somit den Alterungsprozess.

Kupfer ist auch entscheidend am Aufbau der Schutzschicht um die Nervenzellen herum beteiligt und gilt daher als wichtiges Mineral für gute und starke Nerven.

Welche Nahrungsmittel enthalten Kupfer?

Um den Körper ausreichend mit Kupfer zu versorgen, empfiehlt es sich Nahrungsmittel mit hohem Kupfergehalt auf den Speiseplan zu setzen. Dazu gehören Vollkornprodukte, Nüsse, Bierhefe, Avocados, Grünes Blattgemüse, Broc-

coli, Kohl, Salat, Rosenkohl, Blumenkohl, Bananen, Soja, Fisch und Käse.

Zusätzlich kann Kupfer auch in Form von Nahrungsergänzungen eingenommen werden.

Fazit

Das Anti-Aging Mineral Kupfer hat viele Wirkungsweisen, die uns länger jung, vital und gesund erhalten.

Kupfer:

- sorgt für ein straffes Bindegewebe
- wirkt der Bildung von grauen Haaren entgegen
- hilft bei Stressbewältigung
- stärkt die Nerven
- unterstützt die Bildung von körpereigenen Antioxidantien
- stärkt die Immunabwehr
- verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers

Alles in allem - Kupfer ist ein wahres Multitalent, wenn es um Anti-Aging geht.

Das Spurenelement Kupfer ist äußerst vielseitig, wenn es darum geht, länger jung, vital und gesund zu bleiben.

Die Wirkung von Kupfer

Kollagen verleiht dem Bindegewebe, den Knochen und der Haut Stabilität und Elastizität. Da Kupfer direkt am Aufbau von Kollagen beteiligt ist, bewirkt es nicht nur eine Hautstraffung, sondern sorgt auch für elastische Blutgefäße im ganzen Körper.



Beauty Tipps

Samtweiche und geschmeidige Haut mit Aloe Scrub

Reinigen Sie Ihre Haut porentief mit der schonenden Peelingcreme aus Aloe Vera und Jojobaöl. Feine Mikroteilchen aus Jojobaöl, die in reiner Aloe Vera aufgelöst sind, entfernen sanft abgestorbene Hautzellen sowie Unreinheiten und verfeinern das Hautbild.

Die natürlichen Substanzen regen die Durchblutung an und verbessern die Spannkraft des Bindegewebes. Der hohe Anteil an Aloe Vera macht die Haut samtweich und geschmeidig. Die schonende Peelingcreme reguliert die Talgdrüsensekretion, reinigt die Poren, schützt vor Austrocknung und bereitet die Haut optimal auf nachfolgende Pflegestoffe vor.

Aloe Scrub ist ein idealer Tiefenreiniger. Benutzen Sie es täglich, um Ihren Körper zu reinigen.

Beauty-Behandlung:

Das Gesicht mit Reinigungs lotion reinigen. Je nach Bedarf eine walnussgroße Portion in der Hand aufschäumen, auf die angefeuchtete Haut auftragen und sanft einmassieren. Danach mit lauwarmem Wasser gründlich abspülen. Anschließend die Haut mit Gesichtswasser tonisieren und nach beliebigen Tages- bzw. Nachtcreme auftragen.

Weitere Infos zu Aloe Scrub: info@welldex.de



Aloe Fleur de Jouvence Blüte der Jugend

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

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

mehr Informationen erhalten
Sie über die PDF-Broschüre:
[Fleur de Jouvence](#)

oder über

WELLDEx selbständiger Partner von Forever
www.fleur-de-jouvence.welldex.de

Sonja Skin Care Collection



Die
innovative Pflegeserie
für die Frau von heute!

weitere Informationen
hier herunterladen:
[Sonja Skin Care](#)



Lindner Golf & Wellness Resort Portals Nous, Mallorca

Entspannen und speisen wie Gott in Afrika

Das Lindner Golf & Wellness Resort Portals Nous offeriert ab sofort afrikanische Momente für alle Sinne: Im kolonialen Ambiente des Resorts verwöhnt das luxuriöse Package „Afrika, Afrika ...“ mit authentischer Wellness sowie einem Menü vom schwarzen Kontinent.

Die breite Treppe aus dunklem Holz, die dicken Ledersofas, die Trophäen und alten Safari-Fotografien an den Wänden - fehlen eigentlich nur noch Meryl Streep und Robert Redford! Assoziationen an den Kinoklassiker „Jenseits von Afrika“ kommen schnell auf beim Betreten des Lindner Golf & Wellness Resort Portals Nous auf Mallorca, nur zwei Flugstunden von Deutschland entfernt. Auch Ambiente und Dekoration im hauseigenen Bahari Beauty & Spa, die urigen Bambushütten im Freien und eine tropische Vegetation muten afrikanisch an. Für das vollendete „Afrika-Feeling“ hat das Lindner Golf & Wellness Resort Portals Nous für seine Gäste jetzt das Arrangement „Afrika, Afrika...“ kreiert: Zum kulinarischen

Degustations-Menü mit Tabulé, Lammcarré und afrikanischen Nachspeisen kommen sinnliche Verwöhnrituale, zum Beispiel mit Arganöl, Lavasand und Zedernbaum-Essenz. Alle verwendeten Rohstoffe für die afrikanischen Treatments stammen aus Afrika. Sie schützen die Haut nicht nur vor der Sonne, sondern helfen dieser auch, vorhandene Schäden zu regenerieren.

Volles Verwöhnprogramm in Portals Nous

Afrikanische Verwöhnstunden garantiert eine intensive Beauty-Anwendung mit Ingredienzien aus Nord- und Westafrika. Am Beginn des Ganzkörper-Rituals steht eine Massage, bei der eine Mischung aus Lavasand, Kokosöl, Zedernbaum-Essenz, aromatischer Minze und Sheanussöl - ein wertvoller Allantoin- und Vitamin E-Spen-

der - zum Einsatz kommt. Anschließend folgt eine umfassende Gesichtsbehandlung: Nach einer Basisreinigung mit einer Kamillenlotion wird beruhigendes Neroli-Blütentonikum aufgetragen. Für die nachfolgende Tiefenreinigung





Lindner Golf & Wellness Resort Portals Nous

Das Lindner Golf & Wellness Resort Portals Nous ist das einzige Vier-Sterne-Plus-Wellness-Hotel auf Mallorca. Es befindet sich auf dem Königlichen Golfplatz „Real Golf de Bendinat“, circa 17 Kilometer vom Flughafen Palma und sieben Kilometer von der Hauptstadt entfernt, unweit des Yachthafens Puerto Portals. Zu den weiteren Besonderheiten des Hotels gehören das koloniale, afrikanisch angehauchte Ambiente und die internationale, mediterran inspirierte Küche. Neuestes Highlight ist der afrikanische Außenspa „Bahari Lodges“, Teil des Bahari Beauty & Spa. Auf insgesamt 500 Quadratmetern relaxen die Gäste im exklusiven Indoorbereich oder in luftigen Bambushütten, die sich harmonisch in die tropische Pflanzenwelt einfügen.

Hotelinfo: www.lindner.de.

sorgt ein Peeling aus Orangen, wertvollem Argan-Öl, Zedernbaum-Essenz und Kariténüssen, In der dritten und letzten Behandlungsphase kommen Kokosnuss-Öl und Zedernbaum-Öl zum Einsatz: Beide wertvollen Öle sollen vor künftigen Schädigungen durch Sonneneinstrahlung und vor Umweltgiften schützen. Das gesamte Treatment dauert zirka 120 Minuten.

Afrikanische Gaumenfreuden mit mediterranem Flair

Das kulinarische Pendant zu dieser Anwendung wird im „Es Romani“ serviert. Im mediterran-kolonialen Ambiente wartet ein Menü mit allerlei afrikanischer Köstlichkeiten auf Gäste des Hauses, die das Arrangement „Afrika, Afrika...“ gebucht haben. Marinierte Rinderfiletscheiben in orientalischer Würze mit Zitronengrascrème an Tabulé-Salat und Feigen

steht als Vorspeise auf dem Programm. Weiter geht es mit einem Granatapfel marinierten Lammcarré an einer leichten Schokoladen-Chlijus mit Okraschoten und einem Yucawurzel-Pürré a la tahina. Als Abschluss dieses Menüs wird gebackener Vanille-Curryreis mit Kokos auf einem Litchi-Ananasragout serviert. Das komplette Arrangement kostet 485 Euro pro Person im Einzelzimmer beziehungsweise 357 Euro im Doppelzimmer und beinhaltet 3 Übernachtungen. Als Give Away und kosmetisches Andenken an ein paar erholsame Tage mit besonderem Flair erhalten Lindner-Gäste gratis eine afrikanische Seife. Das „Afrika, Afrika...“-Paket ist buchbar in der Zeit vom 3. November 2008 bis zum 8. April 2009.

Reservierung und Informationen

tel.: 0034-971/707-777

e-mail: info.portalsnous@lindnerhotels.com





Wellness – Rezepte

Frühkartoffeln und Champignons auf Rosmarinspießen

für 4 Portionen
Vorbereitung 15 Min.
Garzeit 25 Min.

Zutaten:

Hauptgericht

- 18 sehr kleine Frühkartoffeln
- 6 Rosmarinzwige
25 - 30 cm lang
- 18 kleine geschlossene
Champignons
- 2 - 3 EL Olivenöl
- Meersalz

Zitronenmayonnaise

- 1 Ei
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL frisch gepresster
Zitronensaft
- 300 ml helles Olivenöl oder
ein anderes neutrales Öl
- Salz und Pfeffer

Erdnussdip

- 2 EL Erdnussbutter mit
Stückchen
- 2 TL brauner Zucker
- 1 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1/8-1/4 TL getrocknete Rote
Chiliflocken
- 6-8 EL Sojasauce

Paprika-Hummus

- 2 Knoblauchzehen
- 410 g Kichererbsen aus
der Dose, abgossen
- 150 g rote PAPRIKA aus
dem Glas, abgossen
- 1 TL Honig
- Tabascosauce nach Geschmack
- 1/4- 1/2 TL geräuchertes
Paprikapulver
- grob gemahlener schwarzer
Pfeffer
- zum Servieren warmes oder
gegrilltes Pitabrot

Frühkartoffeln und Champignons auf Rosmarinspießen

Zubereitung:

Kartoffeln Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und aufkochen. Köcheln lassen, bis sie gerade weich sind, wenn man mit einem Messer hineinsticht - je nach Größe etwa 6-10 Min. Abgießen und abkühlen lassen.

Mit den Fingern die meisten Rosmarinnadeln entfernen, nur an der Spitze etwa 7-10 cm stehen lassen.

Pilze und Kartoffeln abwechselnd auf die Rosmarinzwige auffädeln - das sollte nicht allzu schwer gehen. Mit Olivenöl bestreichen.

Die Spieße auf einen Grill oder unter den vorgeheizten Ofengrill geben, die Rosmarinnadeln aber von der Hitze fernhalten oder mit Alufolie umwickeln. Etwa 15 Min. grillen, bis die Kartoffeln goldbraun und die Pilze weich sind. Mit Meersalz bestreuen und dazu Zitronenmayonnaise, Erdnussdip oder rotes Hummus servieren.

Wenn Sie keine Frühkartoffeln finden, die klein genug sind, benutzen Sie normale und halbieren sie. Statt Rosmarinzwiegen können auch Holzspieße verwendet werden.

Zitronenmayonnaise: Für die Mayonaise Ei, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer im Mixer oder mit dem Handrührgerät einige Sekunden verschlagen. Bei laufenden Motor sehr langsam

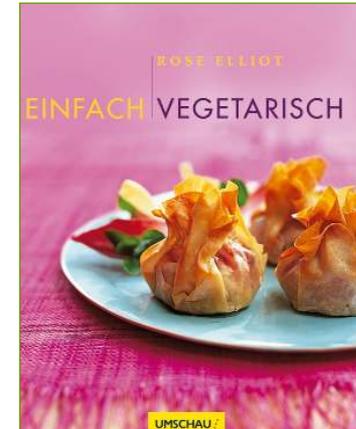
das Öl hineingießen, zunächst nur Tröpfchenweise, später etwas mehr, während die Mayonaise dicker wird. Wenn das Öl vollständig eingearbeitet ist, sollte die Mayonaise sehr dick sein. Abschmecken und beiseitestellen.

Erdnussdip: Für den Dip Erdnussbutter, Zucker, Ingwer, Knoblauch und Chili vermischen und nach und nach die Sojasauce unterrühren. In vier kleine Schalen geben und mit den Frühlingsrollen servieren.

Paprika-Hummus: Knoblauchzehen im Mixer fein hacken, dann Kichererbsen, rote Paprika und Honig dazugeben und pürieren. Tabascosauce und geräuchertes Paprikapulver nach Geschmack unterrühren.

Auf einen Teller geben und die Oberfläche glätten. Etwas schwarzen Pfeffer grob darübermahlen und mit Streifen von warmem oder gegrilltem Pitabrot servieren. Geräuchertes Paprikapulver gibt einen interessanten, ungewöhnlichen Geschmack, wenn es nicht erhältlich ist, kann es aber durch edelsüßes Paprikapulver ersetzt werden.

© 2007 „Einfach Vegetarisch“,
UMSCHAU / Gus Filgate



Einfach vegetarisch

UMSCHAU Buchverlag
Neustadt/Weinstr. 2008
192 Seiten, Klappenbroschur
ISBN: 978-3-86528-636-9

19,90 € (D) / 20,50 € (A) / 32,- sFr



Buch – Tipp

Mangostan

Diese Frucht stärkt Ihre Abwehrkräfte
und unterstützt Ihre seelische Balance

Mangostan - die alternative Medizinrevolution in einer Wunderpflanze? Inmitten der wunderbaren Vielfalt der antioxidantienreichen Pflanzen, Früchte und Naturstoffe hat die exotische Mangostanfrucht die Aufmerksamkeit der Wissenschaft und vieler gesundheitsbewusster Menschen geweckt. Die Mangostan ist ein wahres Lebenselixier und besticht durch ihr Feuerwerk an Nährstoffen, besonders durch ihre hohe Konzentration an Xanthonen - eine Gruppe der polyphenolischen Bio-Flavonoiden. Xanthone zählen zu den „Superantioxidantien“; von Fachkreisen werden sie als stärkste natürliche Radikalfänger eingestuft.

Die südostasiatische Mangostan hat bereits Königin Victoria von England in Entzücken versetzt. Sie soll demjenigen die Ritterwürde versprochen haben, der ihr einige der begehrten Früchte bringen würde. Die Mangostan erhielt so den Zweitnamen „Königin der Früchte“. Mag sein, dass es der vorzügliche Geschmack war,

der die europäische Herrscherin so begeisterte; vielleicht war es aber auch die außerordentliche Gesundheitskraft. Es brauchte über 160 Jahre, bis die Mangostan erneut und unwiderruflich den Weg nach Europa fand ...

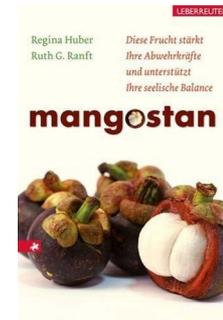
Aus dem Inhalt: In der traditionellen Volksheilkunde Asiens ist die Frucht des Mangostan-Baumes seit Langem bekannt. Jetzt hat auch die moderne Wissenschaft die vielfältigen Vorteile der Mangostan und ihre gesundheitsfördernden Merkmale erkannt: Neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen enthält Mangostan Xanthone, Enzyme und viele leistungsfähige Antioxidantien.

Die Autoren vermitteln wie mithilfe von seelischer Balance und Xanthonen das Immunsystem gestärkt, der Alterungsprozess verlangsamt und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann!

Die Autoren: Dr. med. Regina Huber, Dr. med. Ruth G. Ranft - Fachärztin für Allgemeinmedizin, Sportmedizinerin und Expertin für or-

thomolekulare Medizin der Vitalstoffe. Sie leitet Kursgänge und Seminare zu den Themen Aufbau des Immunsystems, Entgiftung und Entschlackung und seelische Weiterentwicklung.

Mangostan



Carl Ueberreuter Verlag 2008
160 Seiten, gebundene Ausgabe
ISBN: 978-3800073245

17,95 € (D)

Erhältlich im Buchhandel oder
frachtkostenfrei unter:
www.Mangostan-Institut.com

Eine farbenfrohe Reise durch Chinas Geschichte

Divine Performing Arts auf Welttour

Die überlieferte Kultur des alten China, die in schillernden Farben dem Publikum neu präsentiert wird, lebt bei der weltgrößten chinesischen Bühnenshow wieder auf!

Divine Performing Arts, ein chinesisches Ensemble aus New York, bringt in historische Kostüme gewandete, frischen Wind in die großen Heldenlegenden und religiösen Geschichten. Untermalt werden diese Erzählungen von traditionellen Tänzen und den lieblichen Klängen eines Live-Orchesters, welches chinesische und westliche Instrumente harmonisch zu vereinen weiß.

Fremde Welten verzaubern die Zuschauer

Das farbenprächtige digitale Bühnenbild zeigt malerische Landschaften, ferne mystische Schauplätze und himmlische Welten, sodass der Zuschauer schnell in die fremde Welt eintauchen und in ihr versinken kann.

Die Übersetzungen der Gesänge werden zum Verständnis des nicht-chinesischen Publikums



auf Leinwände projiziert. Unterstützung gibt es auch bei der Handlung der Geschichten: In mehreren Sprachen werden die Zuschauer in die

Inhalte eingeführt, die sich thematisch vorwiegend mit Ehrlichkeit, Toleranz und Loyalität beschäftigen.

Ein Genuss für Geist und Seele

Der bewegende klassische Tanz, mit dem die Akteure diesen Themen Ausdruck verleihen, sollte nach chinesischer Ansicht fähig sein, die menschlichen Illusionen zu durchdringen und die gutherzige Natur der Zuschauer zu berühren. Die faszinierende Bühnenshow stellt damit nicht nur einen Genuss für die Sinne dar, sondern auch für Geist und Seele.

Das Vergnügen sollte nicht dadurch getrübt werden, dass die Kommunistische Partei Chinas nicht gut auf die Künstlergruppe zu sprechen ist - maßt sie sich doch an, die Zugehörigkeit mancher Künstler zur spirituellen Falun Gong Bewegung zu missbilligen. Das Verbot der Bewegung in China zog eine staatliche Verfolgung der Anhänger nach sich.

Das mitreißende Ereignis begeistert

Die mitreißende, farbenprächtige Show, die ganz im Zeichen der Toleranz steht, wird davon keineswegs beeinflusst, sondern bietet dem Publikum das, was von ihr erwartet wird: anregende Unterhaltung, unvergessliche Eindrücke und einen kurzweiligen Abend, der begeistert.

Divine Performing Arts World Tour 2009

21. Feb. 2009 · Samstag · 19:30 Uhr / 22. Feb. 2009 · Sonntag · 15:00 Uhr

Ort: Jahrhunderthalle Frankfurt

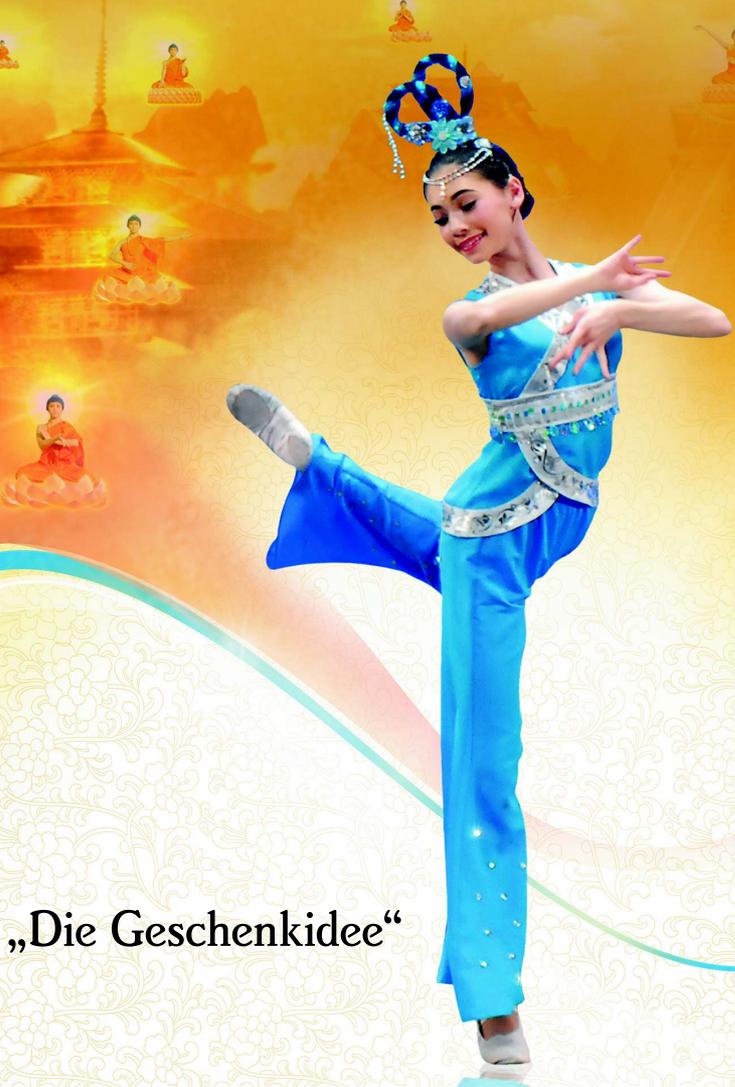
Infos & Tickets 01805 - 44 70 oder 01805 - 360 12 40
(0,14 €/Min. aus dem Festnetz der Dt.Telekom, Mobilfunkpreise können abweichen)

Das ganz besondere Geschenk zu Weihnachten

Die Geschenkidee für ein unvergessliches Erlebnis - mit Preisermäßigung beim Ticketkauf vor Weihnachten:

- 10 % bei Einzelkarten
- 15 % bei Gruppen über 20 Personen
- 20 % bei Gruppen über 50 Personen





2009 WORLD TOUR



DIVINE

PERFORMING ARTS

Renaissance einer 5000-jährigen Kultur

21./22. FEBRUAR 2009
JAHRHUNDERTHALLE

PPAFFENWIESE, 65929 FRANKFURT/MAIN

Tickets (01805) 44 70
www.DivineArts.org

„Die Geschenkidee“



Präsentiert vom Deutschen Falun Dafa e.V.

Gutherzig, großzügig und nachsichtig; Du Lide antwortet nicht auf Beschimpfungen

Du Lide, auch Chunyi genannt, kam aus Baodi in Shuntian und lebte zur Zeit der Qing Dynastie. Er war Minister für Etikette und ein ausgezeichnete Privatlehrer für die Prinzen. Sowohl im Privatleben als auch in seinem Amt war er für seine Gutherzigkeit, seine Gnade und seine Toleranz bekannt.

Eines Tages fuhr Du Lide mit einer Kutsche aus der Stadt heraus. Aus unerfindlichen Gründen geriet der Kutscher mit einem gewalttätigen Straßenrüpel in Konflikt. Der Mann war betrunken und folgte laut schimpfend Dus Kutsche. Du jedoch tat so, als habe er nichts gehört. Als Du Zuhause ankam, hielt auch der Trunkenbold an. Vor Dus Residenz schimpfte er weiter.

Vergebung für einen Betrunkenen

Als der Betrunkene am nächsten Morgen wieder nüchtern war, hörte er von anderen, dass er die ganze Nacht lang den Minister beschimpft und erniedrigt hätte. Sofort eilte er zu Dus Residenz und bat ihn um

Vergebung. Du machte ihm keine Vorwürfe, sondern bot ihm sogar einige Silbermünzen an, mit denen er ein kleines Geschäft eröffnen konnte. Der Mann kehrte mit Tränen in den Augen nach Hause zurück.

Von da an ließ er seine schlechten Taten und begann fleißig und hart zu arbeiten, um ein guter Mensch zu sein. Jedes Jahr zum Neujahrstag fuhr er zu Dus Residenz, kniete vor ihm nieder, um ihm seinen Respekt auszudrücken und ihn für seine Gnade, seine Großzügigkeit und finanzielle Hilfe zu danken.

Quelle:

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

* Baodi in Shuntian: heute Bezirk Baodi in der Stadt Tianjin

* Qing Dynastie (1644-1911 n.Chr.)



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

Autoren

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

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



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.