

Weitere Ratgeber im Reformhaus:	Fasten und Ernährungskuren	Rheumatische Erkrankungen
Ältere Menschen	Gesund genießen	Säuglinge und Kinder
Arteriosklerose	Hauterkrankungen	Schwangerschaft und Stillzeit
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	Hyperaktive Kinder	Sportler
Bluthochdruck	Krebserkrankungen	Streß
Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte	Leber- und Gallenerkrankungen	Übergewicht
Darmerkrankungen	Lebensmittelallergien	Untergewicht
Darmträgheit/Verstopfung	Magenerkrankungen	Vitamine und Mineralstoffe
Diabetes	Milch-/eifreie Ernährung	Vitamin K und Blutgerinnung
Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht	Mykosen	Wechseljahre
	Neurodermitis	Zöliakie und Sprue
	Nierenerkrankungen	
	Osteoporose	

# Ratgeber Fitness



Natürlich gesünder leben

4256



Die Ratgeber werden vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. empfohlen





Dr. med.  
Helmut Anemueller  
(Zentralverband  
der Ärzte für Natur-  
heilverfahren e.V.):  
*Herausgeber und  
verantwortlich  
für den wissen-  
schaftlichen Inhalt*

## die Autoren



Bernd Küllenberg,  
Diplom-Sportlehrer,  
Ernährungswissen-  
schaftler,  
Refo-Naturarznei-  
mittel-Berater



Prof. Dr. Heinz Schilcher,  
Vorstandsmitglied im  
Zentralverband der Ärzte  
für Naturheilverfahren  
und 2. Vorsitzender der  
Sachverständigen-  
Kommission E;  
*wiss. Beratung für das  
Kapitel „Heilpflanzen“*

Redaktion: Doris Eschenauer, Andrea Giese-Seip  
(Diplom-Ernährungswissenschaftlerinnen)  
Kosmetik: Karin Handelman  
Rezepte: Marlis Weber



Erfreulicherweise halten sich immer mehr Menschen fit, indem sie in der Natur Sport treiben oder ihren Körper im Fitness-Studio trainieren. Dabei kommt es auf die richtige Zufuhr von „Treibstoffen“ an, denn bei einem sportlichen Training werden hohe Anforderungen an den Stoffwechsel, die Organe und Muskeln gestellt. Dieser Ratgeber unterstützt Sie bei Ihrem persönlichen Fitnessprogramm. Sie werden darüber informiert, was Sie brauchen, um diese Anforderungen zu erfüllen und wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit der Ernährung und natürlichen Fitmachern noch steigern können.

Zudem erfahren Sie, was Sie tun können, um den unvermeidlichen Alltagsstreß besser bewältigen zu können und Ihre Immunabwehr zu stärken.

## Inhalt

Fitness-Ernährung	Seite 4
Mehr Power mit Vitaminen und Mineralstoffen	Seite 9
Fit mit Heilpflanzen	Seite 12
Intensivkuren für den Stoffwechsel	Seite 15
Stärkung der Immunabwehr	Seite 17
Streßbekämpfung mit Hilfe der Natur	Seite 19
Gut gepflegt von Kopf bis Fuß	Seite 21
Rezepte für zwei Fitnesstage	Seite 23
Weitere Informationen	Seite 28

© Deutscher Reform-Verlag GmbH  
Waldstraße 6  
61440 Oberursel  
1. Auflage 1997

# Fitness-Ernährung

Sportmediziner und Spitzentrainer haben schon lange die Bedeutung einer richtigen Ernährung für den Leistungssportler erkannt. Optimal abgestimmte Ernährungspläne gehören hier zum Sport wie das Duschen und die Massage.

Aber auch im Fitness- und Freizeitsport kann die Ernährung viel leisten. Die Wirkungen eines guten Fitnesstrainings werden durch die passende Ernährung verstärkt. Auf der anderen Seite können sie durch eine unzureichende Kost vermindert werden.

Ausdauer und Kraft sind nicht nur von einem guten Training abhängig, auch die optimale Zufuhr von Energielieferanten und Aufbaustoffen ist notwendig. Zudem steigt bei jedem sportlichen Training der Bedarf an essentiellen, d.h. lebens- und zufuhrnotwendigen Stoffen an. Der Organismus benötigt mehr Vitamine und Mineralstoffe, um den auf Hochtouren laufenden Stoffwechsel zu unterhalten. Ein weiterer Aspekt ist der gesteigerte Bedarf an Schutzstoffen wie z. B. Vitamin C, Carotin, Vitamin E und Selen.

## Fitmacher Kohlenhydrate

Für die Fitness – besonders im Hinblick auf die Ausdauer – benötigen Sie einen hohen Anteil an qualitativ hochwertigen Kohlenhydraten, die enthalten sind in Kartoffeln, Müsli, Vollgetreideprodukten, Obst und Gemüse. In diesen Lebensmitteln sind die Kohlenhydrate zusammen mit einer Vielzahl von wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen verpackt. Außerdem werden sie aufgrund vorhandener Ballaststoffe bedarfsgerechter verwertet.

Entscheidend für die Fitness der Sportler ist die Höhe ihrer Kohlenhydratreserven im Körper. Je höher diese sind, desto gefüllter sind die Glykogenspeicher (Glykogen ist die Speicherform der Kohlenhydrate). Sportler mit niedrigen Kohlenhydratreserven können eine sportliche Belastung wesentlich länger durchhalten als ihre Kollegen im gleichen Trainingszustand mit geringeren Glykogenreserven.



## Zauberformel SPS

Neben den Kohlenhydraten, die vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind, spielen die sogenannten SPS, die sekundären Pflanzenstoffe, eine wichtige Rolle für den Freizeitsportler. Unter den sekundären Pflanzenstoffen versteht man eine Vielzahl von zum Teil gerade erst entdeckten Substanzen, die für die Gesunderhaltung und Fitness wichtig sind. Die Empfehlung lautet daher: soviel pflanzliche Lebensmittel wie möglich essen!

## Der Mythos Eiweiß

Seit den ersten olympischen Spielen im antiken Griechenland suchten Menschen nach der optimalen Nahrung für die sportliche Leistung. Springern empfahl man das Fleisch von Raubkatzen, Läufern Pferdefleisch und Ringkämpfern das Fleisch von Bären. Der Mythos vom kraftspendenden Eiweiß hat sich bis heute hartnäckig gehalten, schließlich ist für den Muskelaufbau eine eiweißbetonte Ernährung sinnvoll. Geeignet sind besonders magere Milchprodukte wie z. B. Magerquark, Joghurt, Buttermilch und Molke, Fisch, Nüsse, mageres Fleisch, Sojaerzeugnisse, aber auch Vollkorngetreideprodukte.

Allerdings sollten Sie als Freizeitsportler nicht den Fehler einer unnötigen „Eiweißmast“ begehen. Isolierte Eiweißpräparate sind überflüssig. Sie belasten, vor allem bei einem weniger intensiven Training, nur die Nieren!

## Die richtigen Fette

Eine zu fettreiche Kost verringert Ihre Fitness beträchtlich. Je höher der Fettgehalt in der Gesamtnahrung ist, um so weniger Fitmacher (v.a. hochwertige Kohlenhydrate) nehmen Sie auf.

Hinzu kommt, daß die übliche Kost in Deutschland ein Übergewicht an tierischen Fetten enthält. Eine höhere Aufnahme von kaltgepressten, nicht raffinierten pflanzlichen Ölen wie z. B. Sonnenblumenöl, Olivenöl, Distelöl, Leinöl, Sojaöl, Weizenkeimöl u.a. ist zu empfehlen. Streichfeste pflanzliche Fette sollten mit solchen Ölen stark angereichert sein. Hier ein einfaches Beispiel, wie Sie tierische gegen pflanzliche Fette austauschen können: Ersetzen Sie Wurst durch pflanzliche Brotaufstriche auf Hefe-, Getreide- oder Sojabasis. Der Geschmack wird Sie überzeugen. Dazu kommt, daß insbesondere hefehaltige Brotaufstriche reich an den für Sportler so wichtigen B-Vitaminen sind.

Achten Sie bei pflanzlichen Ölen und Fetten auf hochwertige Qualität und einen hohen Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren.

## Gewürze und Jodsalz

Zu einer guten Küche gehört die reichliche Verwendung von Gewürzen. Sie wirkt unter anderem verdauungsfördernd und haben viele weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften. So unterstützt der Knoblauch z. B. Ihr Herz-/Kreislauftraining durch seine Cholesterinspiegel-senkende und blutverflüssigende Wirkung.

Bei starkem Schwitzen besonders in der Hitze sollten Sie auf eine adäquate Kochsalzaufnahme achten (natriumreichere Mineralwässer bevorzugen), da das Salz Wasser im Körper bindet.

Verwenden Sie jodiertes Salz, da Jod ein Mangelstoff in der Nahrung ist. Eine gute Jodversorgung ist unerlässlich für die Schilddrüsenfunktion und damit auch für die Fitness.

## Kann man Fitness trinken?

In der Tat, man kann mit Hilfe „moderner Zauberkünste“ versuchen, verbrauchte Energie und Mineralstoffverluste sofort zurückzubringen. „Isotonie“ heißt das Schlagwort.



Das Grundprinzip besteht darin, während der körperlichen Belastung bzw. in der Wettkampfpause eine isotonische Lösung zu trinken, um die ausgeschwitzte Flüssigkeit inklusive Mineralstoffe möglichst schnell zu ersetzen, da isotonische Getränke wesentlich schneller ins Blut gelangen. Sie haben die gleiche Mineralstoffkonzentration wie das Blut. Wer seinen Geldbeutel schonen will, kann isotonische Getränke problemlos selbst herstellen.

### *Sportler-Drink selbst gemacht*

Die sinnvolle Kohlenhydratkonzentration eines isotonischen Getränks sollte um fünf Prozent liegen. Dies erreicht man beispielsweise durch einfaches Verdünnen von Fruchtsäften wie Apfelsaft mit Mineralwasser

im Verhältnis 1:1. Auch stärkere Verdünnungen wie 1:2 oder 1:3 sind möglich. Die notwendige Kaliumzufuhr wird durch den Fruchtsaft gedeckt, das Natrium entweder durch das Mineralwasser geliefert oder mit einer Prise Salz zugeführt.

Natriumarme Mineralwässer sind für den Sportler nicht geeignet! Zu beachten ist auch, daß kohlenstoffreiche Getränke für den Sportler meist schlecht verträglich sind. Werden sprichwörtlichen „Pausentees“ bevorzugt, kann auch hier das isotonische Prinzip verwirklicht werden: Ein Teelöffel Honig und eine Prise Salz auf 100 Milliliter Kräuter- oder Früchtetee nach Wahl und fertig ist der „Zaubertrunk“.

## Was Sie sonst noch beachten sollten

Bevorzugen Sie Lebensmittel aus ökologischem Landbau und Produkte aus artgerechter Tierhaltung. Sie sind in der Regel aromatischer, geschmacklich besser und belasten Ihren Körper weniger mit Schadstoffen und Rückständen. Zudem leisten Sie mit dem Kauf solcher Produkte einen Beitrag zum Umwelt- und Naturschutz.

## *Qualität zahlt sich aus*

Die Basis einer guten Ernährung ist eine hohe Lebensmittelqualität, wie sie z. B. durch das neuform-Zeichen signalisiert wird. In neuform-Produkten wird die Naturbelassenheit groß geschrieben. Die Herkunft und Verarbeitung sämtlicher Produkte unterliegt einer ständigen Kontrolle. Auf überflüssige Zusatzstoffe und Verarbeitungsverfahren (Lebensmittelbestrahlung, Gentechnik, Fetthärtung u.a.) wird verzichtet. Dadurch wird eine unnötige Belastung des Körpers mit Rückständen und Schadstoffen vermieden und Sie können gleichzeitig essentielle Stoffe vermehrt zuführen.

## *Wertschonende Zubereitung*

Selbst qualitativ beste Lebensmittel können durch falsche Vor- und Zubereitung stark in ihrem Wert gemindert werden. Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten und die Beachtung der richtigen Gartemperatur erhalten den Eigengeschmack der Speisen und bewahren wertvolle Inhaltsstoffe. Auch längeres Wässern und Warmhalten führen zu Geschmackseinbußen und Wertminderung.

Weitere Informationen über den Gesundheitswert von Lebens- und Nahrungsmitteln finden Sie auch in

dem Buch „Vollwerternährung – aber richtig“ von Dr. med. H. Anemüller.

## Typgerechte Ernährung

Die genannten Regeln bilden die Basis einer Fitnessernährung. Auf dieser Basis gibt es einen individuellen Spielraum für Ihre persönliche, typgerechte Ernährungsweise. (Buchtip: „Die typgerechte Ernährung“, siehe Literatur zum Weiterlesen)

### Das sollten Sie im Haus haben

- frisches Obst, Fruchtsäfte, ungeschwefelte Trockenfrüchte
- Samen und Nüsse sowie Nußmuse
- Kartoffeln und frisches Gemüse, Frischkost-Sauerkraut, milchsauer eingelegte Gemüse, Gemüsesäfte und -moste
- Hülsenfrüchte und Sojabohnen
- Vollkornbrote, Knäckebrote, Vollkorngetreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Hirse, Naturreis etc., Vollkornmehl und -schrote (falls Sie keine Getreidemühle haben), Vollkornteigwaren, Vollkornflocken, ungezuckertes Fertigmüsli, Backwaren aus Vollkorn

- Tofu, Sojadrink, Sojamehl, Sojaflocken
- frische Milch, Sauer Milchprodukte, Buttermilch, Molke, Quark, Käse
- kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle sowie ungehärtete Reformhausmargarine mit hohem Gehalt solcher Öle, frische Sahne, Sauerrahmbutter, ungehärtetes Kokosfett
- vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstrich etc.
- Honig, Vollzucker o. a., mit Birnendicksaft gesüßte Fruchtaufstriche, Konfitüren mit hohem Fruchtanteil, Apfel- und Birnenkraut, Pflaumen- und Hagebuttenmus
- frische Kräuter und Gewürze, Obstessig, Hefeextrakt, Hefeflocken, Meersalz (ggf. jodiertes Salz), Extrakt für Gemüsebrühe, Senf, Meerrettich
- Kräuter- und Fruchteees, Mineralwasser, Getreidekaffee, Trinkmolke, Diät-Kurmolke, Molke-Kwass
- Vitaminreiche Naturprodukte z. B. Sanddorn, Acerola, Hagebutten, Weizenkeime, Weizenkeimextrakt, Weizenkeimöl, Bierhefe, Hefeflocken

Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus!

# Mehr Power mit Vitaminen und Mineralstoffen

Die Basis für eine gute Versorgung mit essentiellen, d.h. lebens- und zu fuhrnotwendigen Stoffen sollte eine vollwertige Ernährung sein. Aus verschiedenen Gründen können oder wollen sich viele Menschen jedoch nicht so ernähren, wie es in der vollwertigen Ernährung empfohlen wird. Um dann Mangelerscheinungen vorzubeugen und den Körper zu schützen, können Nahrungsergänzungsmittel eine Hilfe sein.

Gerade im Fitness- und Freizeitsport steigt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen an. Lesen Sie im folgenden, auf welche Stoffe es besonders ankommt und worauf Sie als Freizeitsportler bei typischen Ernährungsgewohnheiten und Belastungssituationen besonders achten müssen, um keinen Mangel zu erleiden.

## B-Vitamine für Ausdauer und Kraft

Für den Sportler besonders wichtig sind alle B-Vitamine, da sie für die Energiegewinnung zuständig sind, den Stoffwechsel auf Touren bringen und somit die nötige Power geben.

Vitamin B<sub>1</sub> – auch Thiamin genannt – ist v.a. für die Ausdauer entscheidend, während Vitamin B<sub>6</sub> das „Kraftvitamin“ ist (wichtig für den Eiweißstoffwechsel). Auch die Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und wirkt blutbildend. Sie ist das Vitamin, mit dem die meisten Menschen, insbesondere junge Frauen, oft nur schlecht versorgt sind.

Achten Sie bei Multivitaminpräparaten darauf, daß die genannten Vitamine enthalten sind. Natürliche „B-Vitaminbomben“ sind Hefeprodukte, die Sie in flüssiger Form, als Flocken oder als Brotaufstriche im Reformhaus erhalten. Auch Weizenkeime eignen sich gut als natürliche Vitamin-B-Lieferanten.

## Mineralstoffe gegen Muskelkrämpfe

Die Muskelbewegung wird besonders von den Mineralstoffen Magnesium und Calcium koordiniert. Während Calcium hauptsächlich für die Muskelkontraktion zuständig ist, leitet Magnesium die Entspannungsphase ein. Nur wenn beide Mineral-

stoffe ausreichend zugeführt werden, läuft die Muskulatur wie geschmiert. Untersuchungen haben gezeigt, daß Magnesium bei Sportlern häufig nicht genügend zugeführt wird. Hinzu kommt, daß Magnesium in Streßzeiten besonders reichlich gebraucht wird. Eine Nahrungsergänzung mit Magnesium ist daher für Sportler sehr zu empfehlen. Eine Nahrungsergänzung mit Calcium sollten Sie nur dann in Erwägung ziehen, wenn Sie wenig Milchprodukte verzehren.

Der Mineralstoff Kalium ist wichtig für viele Vorgänge im Stoffwechsel der Zellen, einschließlich der Muskelzellen, und den Aufbau von Kohlenhydratspeichern. Sie erhalten Kalium über eine naturbelassene Ernährung, die reichlich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Milchprodukte beinhaltet.

## Eisen zur Blutbildung

Ein Mangelstoff besonders bei Ausdauersportlern ist das Eisen. Es wird für den Sauerstofftransport und die Blutbildung benötigt. Fehlt Eisen, so kann der lebensnotwendige Sauerstoff nicht zu den Muskeln gebracht werden. Müdigkeit, mangelnde Fitness und Antriebslosigkeit sind die Folgen.

Das Reformhaus bietet Eisenpräparate, die optimal dosiert sind und

zudem andere blutbildende Stoffe, wie z. B. das Vitamin B<sub>12</sub> enthalten.

## Schutzstoffe gegen sportlichen Streß

Je höher der Sauerstoffumsatz für den Organismus ist, um so größer ist der sogenannte oxidative Streß. Dabei bewirkt der lebensnotwendige Sauerstoff, daß bestimmte im Stoffwechsel auftretende Stoffe zu Substanzen umgewandelt werden, die man Sauerstoffradikale nennt. Sie treten bei starker Umweltbelastung, aber auch bei Sportlern vermehrt auf. Genügend Schutzstoffe gegenüber Sauerstoffradikalen zuzuführen und sie unschädlich zu machen, ist vor allem durch Vitamin C, Vitamin E, Carotin und Selen möglich.

## Nahrungsergänzung individuell gestalten

Die Notwendigkeit einer Nahrungsergänzung ist von der persönlichen Lebenssituation abhängig.

Die Tabelle auf der nächsten Seite gibt Ihnen eine Übersicht, bei welchen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten welche Nahrungsergänzungsmittel in Frage kommen.

Lebens- und Ernährungsgewohnheiten	Möglicher Mangel	Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel und Präparate
Wenig Milch und Milchprodukte	Vitamin B <sub>2</sub> , Calcium	Hefeprodukte (Flüssighefe, Flocken, Extrakt), Weizenkeime, Weizenkeimextrakt; Präparate: Vitamin-B-Komplex, Calcium
Wenig Obst	Vitamin C	Acerolasaft, Sanddornzerzeugnisse; Präparate: Vitamin C natürlicher Herkunft
Wenig Gemüse	Vitamin C, Carotin, Folsäure	Acerolasaft, Sanddornzerzeugnisse, getrocknete Aprikosen, Karottensaft; Präparate: Vitamin C natürlicher Herkunft, Vitamin-B-Komplex (auf Folsäure achten), Kombinationen A, C, E
Wenig Vollkorn	Vitamin B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , Magnesium	Hefeprodukte (Flocken, Flüssighefe, Extrakt), Weizenkeime; Präparate: Vitamin-B-Komplex, Magnesium
Wenig Fisch	Jod	Jodiertes Speisesalz; Algentabletten
Vegane Kost (ohne alle tierischen Lebensmittel)	Vitamin B <sub>12</sub> , Calcium, Zink und Eisen	Hefeprodukte (Flocken, Flüssighefe, Extrakt); Präparate: Vitamin-B-Komplex, Calcium, Zink, Eisen
Häufig oder regelmäßig Alkohol	B-Vitamine, Vitamin C, Carotin, Magnesium	Hefeprodukte, Weizenkeime, Karottensaft, Vitamin-C-reiche Fruchtsäfte; Präparate: Vitamin-B-Komplex, Multivitamine, Magnesium
Viel Kaffee, Schwarztee	Eisen	Eisenpräparate (nicht zusammen mit Tee oder Kaffee einnehmen)
Häufige Schlankheitsdiäten, auch z. B. Heifasten	alle Vitamine und Mineralstoffe	Vitamin- und mineralstoffreiche Naturprodukte; Präparate: Multivitamine, Spurenelemente, Kombinationen

# Fit mit Heilpflanzen

Eine Reihe von Heilpflanzen eignen sich nicht nur für die Behandlung von Krankheiten, sie sind auch für die Vorbeugung und die Stärkung verschiedener Organe geeignet. Erfahrungsgemäß hat jeder Mensch bestimmte Schwachpunkte, an denen er besonders anfällig für Funktionsstörungen oder Erkrankungen ist. Lesen Sie, welche Heilpflanzen sich gut für die Stärkung der verschiedenen Organe eignen.

## Herz, Kreislauf und Blutgefäße

Die Hitliste der wirksamen Herzpflanzen wird mit großem Abstand angeführt vom Weißdorn. Zubereitungen aus den Blättern, Blüten und Früchten des Weißdorns verbessern die Schlagkraft des Herzens und erhöhen die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels.

Zur Kreislaufanregung und besseren Durchblutung der Muskeln ist Rosmarin ideal. Falls Sie weniger Kaffee trinken wollen, wirkt Rosmarintee belebend, ebenso ein Rosmarinbad.

Für alle, die die gesundheitlichen Wirkungen ihres Ausdauertrainings

noch verstärken wollen, ist Knoblauch (frisch oder als Kapseln/ Tabletten) schon fast ein Muß. Knoblauch in hohen Dosen kann einen erhöhten Blutcholesterin- und/oder Blutfettspiegel senken, erhöht das sogenannte „gute“ (HDL-)Cholesterin, macht das Blut dünnflüssiger und verbessert seine Fließgeschwindigkeit. In ähnlicher Weise wirkt Bärlauch.

Eine Pflanze, die sowohl die Arterien als auch die Venen stärkt und somit der Arteriosklerose und gleichzeitig Venenerkrankungen vorbeugen kann, ist das Buchweizenkraut. Mit nur zwei Tassen Buchweizenkrauttee pro Tag erreichen Sie schon die notwendige Menge an Wirkstoffen. Das Buchweizenkraut muß allerdings mindestens vier Prozent Rutin enthalten.

## Magen, Darm

Bringen Sie Ihre Verdauung wieder auf Touren. Wer zu einer Magenschwäche neigt, die einhergeht mit einer zu geringen Produktion und Ausschüttung von Magensaft, leidet häufig unter Appetitmangel, Blähungen und Darmbeschwerden. Hierbei helfen alle Pflanzen mit Bitterstoffen

und ätherischen Ölen. Bitterstoffe wirken sekretionsfördernd, d.h. die Verdauungssäfte werden angeregt.

Tees aus Bitterstoffpflanzen wie Enzian, Wermut, Tausendgüldenkraut oder Löwenzahn sollten ca. eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten getrunken werden. Und – ganz wichtig – ohne Süßungsmittel, denn gerade auf das Bittere kommt es an.

Die häufigste Funktionsschwäche im Bereich der Verdauungsorgane ist die Verstopfung. Neben der Bewegung helfen eine ballaststoffreiche Ernährung (siehe Fitnessernährung) sowie Stoffe, die ein gutes Darmmilieu fördern. Besonders bewährt haben sich Milchzucker und milchsäurehaltige Sauermilchprodukte (mit rechtsdrehender Milchsäure).

Auch milchsauer vergorene Gemüse und Gemüsemoste sind hervorragende natürliche Milchsäurelieferanten. Sehr wirksam sind zudem Leinsamen und Weizenkleie, beide besitzen großes Quellvermögen und wirken hierdurch anregend auf die Darmbewegung.

Auf viel Flüssigkeit kommt es an, damit „es“ mit Leinsamen wieder klappt. Generell sollten Sie viel Mineralwässer und Früchte- oder Kräutertees trinken: mindestens 2,5 Liter pro Tag.

## Leber, Galle

Das größte Entgiftungsorgan des Körpers ist die Leber. Alkohol, zuviel Fett und bestimmte Medikamente sind nur einige der Substanzen, mit denen die Leber täglich fertig werden muß.

Ist die Leber eine Ihrer Schwachstellen, so sind zwei Heilpflanzen die Mittel der Wahl: Artischocke und Mariendistel.

Mariendistelfrüchte wirken stärkend auf die Leber; sie unterstützen die Erholungsfähigkeit der Leber und schützen die Leberzellen vor der Einwirkung von Giftstoffen. Am wirkstoffreichsten sind Fertigpräparate wie Dragees oder Kapseln mit einem garantierten Gehalt an Silymarin. Ein Mariendistel-Tee ist zu schwach wirksam.

Die beste Darreichungsform für die Artischocke ist der Frischpflanzensaft. Artischocke erhöht die Gallensaftproduktion und -ausschüttung und unterstützt somit die Fettverdauung. Zudem wirkt die Artischocke Cholesterinspiegel-senkend und unterstützt die Leber bei der Entgiftung.

## Niere, Blase, Prostata

Vorbeugende Maßnahmen sind ganz besonders sinnvoll für die Organe der Harnbereitung und der Harnwe-

ge. Das Wichtigste, was Sie für die Nieren- und Blasenfunktion tun können, ist viel trinken! Dadurch beugen Sie Harnwegsinfektionen vor, verringern das Risiko der Harnsteinbildung und unterstützen die Niere bei ihrer Entgiftungsfunktion. Auch Kräutertees aus Löwenzahn, Birkenblättern, Zinnkraut, Bohnenschalen und Brennesselkraut sind gut geeignet.

Die Beschwerden einer bei Männern sehr häufig anzutreffenden Prostatavergrößerung lassen sich mit dem regelmäßigen Verzehr von Kürbiskernen mindern. Kürbiskerne können auch bei der sogenannten Reizblase und häufig wiederkehrenden Harnwegsinfekten, mit denen Frauen häufig zu tun haben, angewendet werden.

## Nerven und Schlaf

Ohne einen guten und ausreichenden Schlaf nützt bekanntlich das beste Fitnesstraining nichts. Eine Ursache für unruhiges und schlechtes Schlafen liegt häufig darin begründet, daß man nicht von den Sorgen und Problemen des Tages abschalten kann. Lesen Sie auch die Empfehlungen zum Thema „Stressabwehr“ im nächsten Kapitel.

Einschlafhilfen aus der Natur sind Pflanzenzubereitungen aus Baldrian,

Hopfen, Johanniskraut, Lavendel und Passionsblumenkraut. Diese natürlichen Schlafhilfen haben den großen Vorteil, daß sie nicht abhängig machen und keinen „Schlafkater“ erzeugen, der nach der Einnahme herkömmlicher synthetischer Schlafmittel häufig auftritt.

Doppelt wirksam sind Ölbäder aus den Extrakten der genannten Pflanzen, da das Baden allein bereits sehr entspannend wirkt. Ein Nebeneffekt ist die muskelentkrampfende Wirkung nach einem anstrengenden Training.

# Intensivkuren für den Stoffwechsel

Ein- oder zweimal im Jahr sollten Sie auch Ihren Stoffwechsel auf Trab bringen. Intensivkuren – bevorzugte Zeiträume sind Frühling und Herbst – haben sich in der Naturheilkunde sehr bewährt.

Sie entlasten den Stoffwechsel, unterstützen den Organismus bei Entgiftung und Entschlackung und helfen mit bei der Umstimmung auf den jahreszeitlichen Wechsel. Nebenbei sind sie eine gute Möglichkeit, ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden.

Nach Intensität und persönlichen Vorlieben können Sie auswählen unter verschiedenen Intensivkuren. Gemeinsam ist allen eine empfohlene Trinkmenge von zwei bis drei Litern, in Form von Mineralwasser und/oder Kräutertees, um die anfallenden „Stoffwechselschlacken“ auszuscheiden.

Bei den Kuren, die keinerlei feste Nahrungsaufnahme beinhalten, sollten Sie die Grundregeln des Fastens beherzigen:

1. Informationen einholen über mögliche positive und negative körperliche und seelische Zustände während einer Fastenkur (s.a. Literaturhinweise)

2. Vorbereitungsstage mit leichter Kost
3. Darmreinigung (mit Bitter- oder Glaubersalz, später Einlauf)
4. Genügend Zeit einplanen für die Dauer der Fastenkur
5. Richtiges „Fastenbrechen“
6. Langsamer Aufbau der normalen Kost

Die Reformhaus-Fachakademie in Oberursel bietet Fastenseminare unter Leitung erfahrener Fastenführer an. Weitere Informationen bei der Reformhaus-Fachakademie (Adresse S. 29).

## Fastenkuren mit Obst- und Gemüsesäften

Trinkkuren mit Obst- und Gemüsesäften sind sehr beliebt und bewährt. Obst- und Gemüsesäfte sind mineralstoff- und damit basenreich, einer Übersäuerung des Stoffwechsels wird entgegengesteuert. Zudem liefern sie einige wichtige Vitamine wie Folsäure, Vitamin C und Carotin. Der natürliche Kohlenhydratgehalt sorgt für einen ausreichenden Nachschub an Energie, um beim Fasten im Organismus auftretende halbverwertete Fettsäuren abzubauen.



## Molke-trinkkuren

Molke-trinkkuren können Sie sowohl als Fastenkur über ein oder zwei Wochen wie auch als Aktivtage über ein Wochenende durchführen. Für die Molke-trinkkur eignet sich ausschließlich mit Molke-eiweiß angereicherte Diät-kurmolke, wodurch Verluste an körpereigenem Eiweiß vermieden werden.

Die Molke wirkt wie die Saftkuren basenüberschüssig und schafft aufgrund des Gehaltes an Milchsäure ein gutes Darmmilieu. Zur klassischen Molke-trinkkur gehören die Frischpflanzensäfte Artischocke, Brennessel und Löwenzahn, die die Entgiftungsvorgänge zusätzlich verstärken.

## Rohkost und 7-Tage-Körner-Kur

Falls Sie bei einem Intensivprogramm eher feste Nahrung bevorzugen, sind Rohkosttage nach Bircher-Benner sinnvoll oder die 7-Tage-Körner-Kur, eine Getreideintensivkost, die sich durch eine hohe Ballaststoffaufnahme auszeichnet.

**Egal für welche Intensivkur Sie sich entscheiden, fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach Detailinformationen. Lesen Sie hierzu auch den Ratgeber „Fasten- und Ernährungskuren“.**

# Stärkung der Immunabwehr

Mit einem Fitnessstraining tragen Sie schon einiges zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte bei. Bewegung auf einem mittleren Belastungsniveau, d.h. im Bereich des Freizeitsports, wirkt immunstärkend. Sehr intensive Belastungen im Hochleistungs-bereich stellen dagegen starke Anforderungen an das Immunsystem. Daher kämpfen Spitzensportler häufig nicht nur mit ihren Gegnern, sondern auch mit Infektionen. Je intensiver Sport betrieben wird, um so stärker sollte man daher zusätzlich immunstärkende Mittel einsetzen.

Ein stabiles Abwehrsystem verhindert, daß Krankheitserreger aller Art in den Körper eindringen und dort Infektionen verursachen. Außerdem werden körpereigene Fehlentwicklungen, z. B. die Krebsentstehung, bereits zu Beginn verhindert.

Das Immunsystem überwacht im gesamten Körper die Funktionen von Geweben und Organen. Viele Faktoren haben einen positiven Einfluß auf das Immunsystem, wie das seelische Wohlbefinden, Temperatur- und Klimareize, die Ernährung sowie immunstärkende Heilpflanzen.

## Temperatur- und Klimareize

Das Immunsystem wird besonders durch Temperatur- und Klimareize trainiert. Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen oder sich morgens mit Wechselduschen fit machen, haben bedeutend weniger Erkältungen. Auch tägliche Bewegung in frischer Luft stimuliert das Abwehrsystem und macht Sie widerstandsfähiger.

## Ernährung

Die Ernährung wirkt gleich mehrfach auf die Immunabwehr. Durch die ausreichende Zufuhr essentieller Nährstoffe wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe wird der Stoffwechsel von Milliarden aktiver Immunzellen optimiert.

Zudem nehmen Sie mit der Nahrung Stoffe auf, die Krankheitserreger wie Bakterien abtöten oder zumindest in ihrem Wachstum hemmen können. Besonders reichlich sind solche Substanzen in Kohlgemüse, Knoblauch, Meerrettich und Zwiebeln enthalten. Eine immer größere Bedeutung für das Immungeschehen wird dem Darm zugesprochen, denn dort ist der größte Teil des Immunsystems

angesiedelt. Da der Darm mit ca. 200 Quadratmetern Oberfläche das größte Kontaktorgan zwischen Innen- und Außenwelt ist, spielt die Darmflora bzw. deren Zusammensetzung eine bedeutende Rolle. Eine Fehlsiedlung mit unerwünschten Bakterien (Dysbiose) oder Pilzen (z. B. *Candida albicans*) kann das Immunsystem erheblich schwächen.

Zur Förderung eines intakten Darmmilieus sind Lebensmittel wie Joghurt und andere Sauermilchzeugnisse sowie Sauerkraut gut geeignet. Auch die reichliche Zufuhr von Ballaststoffen über pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte wirkt prebiotisch, d.h. die Darmflora fördernd.

## Heilpflanzen und immunstärkende Substanzen

Bestimmte Pflanzen werden seit langem speziell zur Stimulierung des Immunsystems verwendet. Diese sind hilfreich während der typischen Infektionszeiten (Herbst und Winter) und in Zeiten mit hohen Anforderungen an die Belastbarkeit. Die wichtigsten Immunstärker sind Echinacea, Ginseng, Eleutherokokkus (Taigawurzel) und Baumflechten.

Echinaceapräparate sollten im Intervall eingenommen werden, d.h. nach jeweils drei bis vier Tagen eine ebenso lange Einnahmepause einlegen. Der beste Zeitpunkt zur Stimulierung des Immunsystems, also zur Einnahme von Echinaceaprodukten, ist übrigens der späte Nachmittag. Ginseng oder Eleutherokokkuspräparate sollten kurmäßig über vier bis sechs Wochen genommen werden. Danach ebenfalls eine Pause einlegen.

Immunstärkende Mittel sind klassische Vorbeugungsmittel. Sie sollten bei einer bereits bestehenden Infektion nicht mehr genommen werden. Dies gilt nicht für allgemein stärkende Mittel wie Propolis, Blütenpollen, Gelee royale oder Vitamin C. Diese Mittel können und sollten auch während einer Erkrankung eingenommen werden.

# Stressbekämpfung mit Hilfe der Natur

Ein gutes Fitnessstraining ist ein wichtiges Element der Stressabwehr. Der im Alltag aufgebaute Stress wird durch die körperliche Betätigung abregiert. Infolge von Stressbelastungen angehäufte Stoffwechselprodukte werden zurück zu einem normalem Niveau geführt.

Genauso wichtig wie die Bewegung ist für die Stressbewältigung das „Abschalten-können“. Ihre Entspannungsfähigkeit können Sie mit Hilfe verschiedener Techniken (z. B. autogenes Training, Yoga oder Meditation) trainieren.

Gut geeignet zum Stressabbau ist auch eine eigens dafür zusammengestellte Musik. Durch regelmäßiges Anhören, am besten mit geschlossenen Augen und über Kopfhörer, kann die Gesundheit auf harmonische Weise gestärkt werden.

Erfahrungsgemäß kann man nach einem anstrengenden Sportprogramm besonders gut relaxen, da die Muskulatur nach der Trainingsphase gut auf entspannende Übungen anspricht.

## Antistresspflanzen

Auch mit der Hilfe von Heilpflanzen können Sie die Belastungsfähigkeit Ihres Körper gegenüber Stressfaktoren erhöhen.

Die Wirkstoffe der Ginsengwurzel und des Eleutherokokkus (Taigawurzel) entfalten eine adaptogene Wirkung (von adaptieren = anpassen). Das bedeutet, daß der Organismus je nach Ausgangszustand eher aktiviert oder beruhigt wird. Ginseng und Eleutherokokkus entstammen dem asiatischen Arzneischatz und sind traditionell Pflanzen, die den gesunden Menschen stärken und gesund erhalten sollen. Es empfiehlt sich eine Kur über mindestens vier Wochen. Beide Pflanzen haben auch eine immunstärkende Wirkung.

Auf eine andere Weise bekämpfen Johanniskraut und Kava Kava den Stress. Sie wirken stimmungsaufhellend, antidepressiv und angstlösend. Durch die positive Beeinflussung der Stimmungslage werden Situationen und Ereignisse weniger schnell als stressig empfunden, d.h. die Reizschwelle bezüglich des Stressempfindens wird heraufgesetzt.

Johanniskraut ist besonders wirkstoffreich in Form des Frischpflanzensaftes und des Rotöls. Johanniskrautpräparate müssen mindestens über zwei Wochen eingenommen werden, um die Wirkung auf die Stimmung zu erzielen. Auch bei Kava Kava ist eine längere Einnahmezeit (mindestens zehn Tage) notwendig.

insbesondere das Magnesium und das Vitamin C. Auch der Bedarf an den Schutzstoffen Vitamin E, Carotin und Selen erhöht sich in Streßbelastungen deutlich. Achten Sie deshalb auf eine ausreichende Zufuhr, gegebenenfalls auch in Form von Präparaten (siehe auch „Mehr Power mit Vitaminen und Mineralstoffen“, Seite 9)

## Bedarfserhöhung bei Streß

Streßbelastungen stellen erhöhte Anforderungen an den Stoffwechsel. Der Bedarf an verschiedenen Nährstoffen ist erhöht. Dies betrifft

# Gut gepflegt von Kopf bis Fuß

Wer viel Sport treibt, kann seinen Organismus schon vorher sinnvoll darauf vorbereiten. Zur pflegenden Unterstützung dienen z. B. Massageöle mit Arnika, die die Hautfunktionen anregen, zur Erwärmung der Haut beitragen – mit anderen Worten: Verspannungen und Verkrampfungen vorbeugen. Arbeiten Sie das Öl kräftig in die Haut an Armen und Beinen ein, das fördert die belebende Wirkung.

reicht die hauttypgerechte Tagespflege nicht aus, denn wichtig ist auch ein Schutz vor UV-Strahlen.

## Sonnenschutz

Die Sonne weckt zwar unsere Lebensgeister und steigert das Wohlbefinden, doch sollte die Haut nicht ungeschützt der Sonnenbelastung ausgesetzt sein. Deshalb ist es sinnvoll, je nach Jahreszeit und Eigenempfindlichkeit ein Sonnenschutzpräparat zu verwenden, egal ob Sie wandern, joggen, radfahren, Tennis spielen o.ä. In Ihrem Reformhaus finden Sie ein breites Angebot an hochwirksamen, individuellen Sonnenschutzmitteln.

Auch Ihre Füße sind dankbar für eine Unterstützung. Zum einen werden sie oft sehr viel mehr beansprucht und strapaziert, zum anderen stecken sie meist in weniger gut belüfteten Schuhen. Gezielte Fußpflege macht die Haut widerstandsfähiger und hilft dadurch Blasen zu vermeiden. Fußbalsam desodoriert, wirkt übermäßiger Schweißbildung entgegen und erfrischt müde und brennende Füße. Vor allem beim Sport im Freien wichtig: Als äußere Kontaktfläche bekommt die Haut als erstes Wind, Kälte, Regen oder Sonnenschein zu spüren. Sie braucht deshalb Unterstützung von außen, damit sie in ihrer Widerstandskraft gestärkt, vor Feuchtigkeitsverlust bewahrt wird und glatt und geschmeidig bleibt. Oft

## Frisch trotz Schwitzen

Bei jeder aktiven, körperlichen Bewegung kommt man ganz schön ins Schwitzen. Und das ist auch gesund. Wenn man trotz schweißtreibender Aktivitäten frisch bleiben möchte, sollte man vorher unbedingt ein Deo benutzen.

Deos haben die Aufgabe, die Bakterienvermehrung so weit wie möglich

### ANZEIGEN

**Wieviel Cholesterin steckt in Butterkäse?  
Wieviele Kohlenhydrate in Nudeln?**

Antworten darauf und noch vieles mehr rund um Nährstoffe in Lebensmitteln bietet die Nährwerttabelle des Deutschen Reform-Verlages im praktischen Handtaschenformat.



Fragen Sie nach der Broschüre in Ihrem Reformhaus.

**Die Gesundheit ist das höchste Gut**

**Fitneß**

Eine ausgewogene Kombination aus Mineralien, Kohlenhydraten auf natürlicher Basis wird für die Fitneß unabdingbar. Für diese Gruppe bietet Rabenhorst Special wertvolle Nahrungsergänzung: **Magnesium, Calcium und Multivitamin + Mineral.**

**Rabenhorst-Pharma**  
53572 Urdorf am Rhein

zu verhindern, um die Zersetzung des Schweißes und damit der Geruchsbildung gezielt vorzubeugen, ohne die natürlichen Funktionen der Haut zu beeinträchtigen. Geruch kann also am besten vor seiner Entstehung bekämpft werden. Im Reformhaus werden Deos z. B. als Spray im Pumpzerstäuber, als Creme oder in Stiffform angeboten. Alle Produkte enthalten natürliche Bestandteile von Blütenölen. Geruchsneutral, aber nicht minder wirkungsvoll ist ein Kristall-Deostein.

## Wohlig entspannen

Nach dem Sport fördert ein warmes Bad oder Duschbad das allgemeine Wohlbefinden. Ein Bad verbindet das Angenehme mit dem Nützlichen: Körper und Geist entspannen, die Haut wird sanft gereinigt und gepflegt.

Mit einem entsprechenden Zusatz lassen sich außerdem gezielte Effekte auf den Organismus bewirken. Creme-Schaumbäder mit rückfettenden Pflanzenölen reinigen die Haut auf milde Weise und pflegen gleichzeitig. Darüber hinaus wirken natürliche Blütenöle entspannend auf Körper und Seele.

Bäder mit ätherischen Ölen vermitteln nicht nur wohltuende Düfte, sondern auch heilsame Wirkungen, so wirken z. B. Bäder mit Lavendel-

Extrakten beruhigend und entspannend und stärkend auf das Nervensystem. Auch Fichtennadel-Zusätze wirken ebenfalls harmonisierend nach Anstrengungen. Sie entspannen und beruhigen auch die oberen Luftwege. Ein Kastanienbad ist besonders hilfreich bei Gliederschwere. Es regt die Durchblutung und den Stoffwechsel der Haut an und unterstützt den venösen Kreislauf und den Lymphstrom. Auszüge aus Citrusfrüchten wirken belebend und erfrischend auf den Körper.

**Tip: Badezusätze eignen sich auch als Zusatz zum Fußbad.**

Nach dem Baden oder Duschen verwöhnen Sie Ihren Körper entweder mit einem belebenden Hautgel, einer feuchtigkeitsspendenden Emulsion oder einem Massageöl. Hautgele enthalten kaum Fette, wirken erfrischend und anregend und beleben müde und schwere Glieder. Körperlotionen, -emulsionen oder -milch enthalten neben pflegenden Pflanzenölen in Emulsionsform natürliche Wirkstoffe, die die Haut pflegen, geschmeidig halten und auch stärkende und festigende Inhaltsstoffe haben können. Hautfunktions- und Massageöle empfehlen sich bei zu Trockenheit neigender Haut. Sie sollten nach dem Baden oder Duschen in die noch feuchte Haut kräftig eingearbeitet werden.

# Rezepte für zwei Fitnessstage

Zutaten jeweils für 1 Person

## Buntes Rührei

Zutaten:

- 2 Eier
- 1/4 Tasse Milch
- Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
- Muskat
- 1 entkernte Tomate
- Fett für die Pfanne

**Zubereitung:**

Eier mit Milch, Salz und Muskat verquirlen, Tomatenwürfel zugeben und in heißem Fett das Rührei braten. Dazu schmeckt Vollkornbrot.

## Anregungen für Zwischenmahlzeiten

- 1 Scheibe Grahambrot mit Reformhausmargarine und vegetarischem Brotaufstrich auf Hefebasis bestreichen.  
oder:
- 1 Banane mit 1 Becher Joghurt  
oder:
- 1 Glas Karottensaft und 2 Knäckebrote mit Hefeextrakt

## Knuspermüsli

Zutaten:

50 g knuspriges Fertigmüsli

1 EL Rosinen

200 g Obst der Saison

1 TL Honig

150 g Joghurt oder Milch

**Zubereitung:**

Zutaten mischen und genießen.

## Fitness-Cocktail

Zutaten:

100 ml Möhrensaft

50 ml Aprikosennektar

etwas Mineralwasser

1 TL Nußmus

2 EL Sahne

Saft von 1/2 Zitrone

etwas Nelkenpulver

**Zubereitung:**

Alles miteinander vermischen.

## Blattsalat mit pikantem Dressing

Zutaten:

2 EL kaltgepresstes Olivenöl

1 TL Balsamessig

1 Msp. körniger Senf

1 EL gehackte Salatkräuter

je 1 Prise Pfeffer, Salz, Curry; evtl. Knoblauch

ca. 100 g Blattsalat (z. B. Lollo Rossa, Feldsalat)

**Zubereitung:**

Die Zutaten für die Marinade gut mischen, über den zerkleinerten Salat geben.

## Risotto mit Möhren

Zutaten:

70 g Naturreis

10 g Reformhausmargarine

1 kleine Zwiebel

150 ml Gemüsebrühe aus Extrakt

schwarzer Pfeffer

1 kleine Möhre

**Zubereitung:**

Reis in heißem Pflanzenfett kurz andünsten, ebenfalls gewürfelte Zwiebel. Mit Gemüsebrühe angießen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr ca. 40 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die in sehr feine Streifen geschnittene Möhre zugeben. Mit Pfeffer abschmecken.

## Sauerkraut-Frischkost

### Zutaten:

- 150 g Frischkost-Sauerkraut
- 1 Scheibe Ananas
- etwas Ananassaft
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- etwas schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Sauerkraut und Ananas kleinschneiden. Mit Ananassaft, Öl und Pfeffer mischen.

## Noch mehr Zwischenmahlzeiten

- Nuß- und Fruchtschnitten, Trockenobst, Nußmischungen oder:
- Aus Streichfein, etwas Milch, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Paprikapulver und gehackten Kräutern einen cremigen Dip rühren. Paprika, Möhren, Kohlrabi oder anderes Gemüse zum Dippen in Streifen schneiden.  
oder:
- Shake aus 1/2 Banane, 150 ml Apfelsaft und 2 EL flüssiger Sahne

## Überbackenes Gemüse

### Zutaten:

- ca. 200 - 300 g Gemüse (z. B. Blumenkohl, Zucchini, Fenchel, Kohlrabi)
- wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
- frische Kräuter
- 2 EL saure Sahne
- 40 g geriebener Käse

### Zubereitung:

Gemüse vorbereiten, mit wenig Salz kurz dünsten. Geriebenen Käse mit Sahne und frischen Kräutern verrühren, über dem Gemüse verteilen und wenige Minuten überbacken.

*Tip: Wenden Sie fettsparende Garungsarten an. Benutzen Sie den Grill, eine feuerfeste Form oder den Römertopf. Vermeiden Sie das Braten.*

## Backkartoffeln mit Lein-Quark

### Zutaten:

- ca. 250 g Kartoffeln
- 1 - 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sesamsamen
- 100 g Quark
- 1 EL kaltgepresstes Leinöl
- Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl bepinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen. Quark mit Leinöl und Gewürzen verrühren, zu den Kartoffeln servieren. Dazu paßt frische Gurke, Tomate oder milchsauer eingelegtes Gemüse.

## Buchweizen-Tomatensuppe

### Zutaten:

- ca. 50 g Buchweizen
- 2 Tassen Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 10 g Reformhausmargarine
- 1 kleine Zwiebel
- 2 - 3 enthäutete Tomaten
- Kräuter der Provence
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
- 1 EL gerösteter Sesam

### Zubereitung:

Buchweizen mit zwei Tassen Gemüsebrühe ca. zehn Minuten kochen. Reformhausmargarine erhitzen, gewürfelte Zwiebel andünsten, enthäutete, ebenfalls gewürfelte Tomaten, Kräuter, Knoblauch und Salz zugeben und ca. drei Minuten kochen. Mit geröstetem Sesam bestreuen.

# Weitere Informationen

## Bücher und Ratgeber aus dem Reformhaus

Ratgeber „Fasten und Ernährungskuren“, genaue Anleitungen für verschiedene Intensivkuren

Ratgeber „Gesund genießen“, Empfehlungen für eine gesunde Ernährung mit schmackhaften Rezepten

Ratgeber „für Sportler“, Grundlagen der Ernährung von Sportlern mit Rezepten und Tagesplänen

Ratgeber „Vitamine und Mineralstoffe“, allgemeine Informationen und spezielle Darstellung der einzelnen Vitamine und Mineralstoffe mit Dosierungsempfehlungen, Gehalt in Lebensmitteln

AnemueLLer, „Vollwerternährung – aber richtig“, Trias Verlag, Stuttgart, Hinweise für eine vollwertige Ernährung

KüllenberG, Weber, „Die typgerechte Ernährung“, Südwest Verlag, München, Testprogramm zur Ermittlung des persönlichen Körper- und Ernährungstyps; Qualitätstest für Lebensmittel, Einkaufstips, typgerechte Menüs und Rezepte.

## Weitere Bücher zum Nachlesen

Bloss, „Topfit durch Bewegung“, Ehrenwirth Verlag, München

Ernst, „Gesund ist, was Spaß macht“, Kreuz Verlag, Stuttgart

Geiß, Hamm, „Handbuch Sportlerernährung“, Rowohlt Verlag, Reinbek

Mohr, „Naturheilkunde für den Alltag“, Buchverlag reform-rundschau, Friedrichsdorf

Fragen Sie auch nach diesen und weiteren Büchern in Ihrem Reformhaus

## Adressen

Reformhaus-Fachakademie, Gotische Str. 15, 61440 Oberursel; Seminare für gesundes Leben, nähere Infos unter Tel: 06172/3009-822.

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V., Alfredstr. 21, 72250 Freudenstadt

Gesellschaft zur Förderung der Ganzheitsmedizin e.V., Volkartstr. 70 b, 80636 München

Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen

# In eigener Sache

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

Ihre Meinung ist für uns entscheidend. Deshalb bitten wir Sie an dieser Stelle um einige Minuten Zeit.

Dieser Ratgeber soll Ihnen mit seinen Informationen im Alltag eine nützliche Hilfe sein. Da muß er natürlich übersichtlich, verständlich und gut umsetzbar sein. Um den Ratgeber diesbezüglich Ihren Wünschen und Anforderungen gemäß zu gestalten, liegt uns viel daran, Ihre Meinung kennenzulernen.

Deshalb also unsere Bitte: Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie die Fragen auf der folgenden Seite. Schneiden Sie den eingerahmten Text dann bitte aus und schicken Sie ihn an:

**Deutscher Reform-Verlag GmbH  
Postfach 14 44  
61284 Bad Homburg v.d.H.**

Mit ein wenig Glück können Sie auch noch etwas gewinnen. Denn unter den Einsendern verlosen wir als kleines Dankeschön für Ihre Mühe monatlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 50,- DM, einzulösen in Ihrem Reformhaus.

## Geben Sie dem Ratgeber Schulnoten.

Ich finde ihn:	1	2	3	4	5
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umsetzbar (Tips/Rezepte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

Besonders nützlich für mich sind: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mir fehlen folgende Informationen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Für mich sind überflüssig: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich habe den Ratgeber erhalten:

- im Reformhaus
- vom Arzt
- vom Heilpraktiker
- im Krankenhaus

\_\_\_\_\_

Freigestellte Angaben:

- Alter: \_\_\_\_\_
- weiblich
- männlich
- verheiratet
- allein lebend

Der Verlag möchte sich das Recht vorbehalten, Adressen aus diesen Zuschriften zu speichern und zwecks Kontaktvermittlung an Reformhäuser und ggf. an unsere Schwesterfirmen weiterzugeben. Wenn Sie dies nicht möchten, vermerken Sie es bitte.

Meine Anschrift:

Name: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Bitte schicken Sie mir diese Broschüre neu zu

4256