

Vanessa P. Halen

Alles Gute

für

Leib & Seele



**GRATIS
eBook**

Die besten Tipps & Tricks
rund um Ihre Gesundheit,
Schönheit und Wellness

Impressum

Alles Gute für Leib und Seele

Die besten Tipps und Tricks für Ihre Gesundheit, Schönheit und Wellness

Dieser Ratgeber, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen, Übersetzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Gratis eBook im PDF-Format

Download unter: www.wellness-infoseite.de

© 2006 Alle Rechte liegen bei der Autorin

Hinweis der Autorin:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Ratgeber können keinesfalls eine fachmännische Diagnose oder Behandlung ersetzen. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Bei ernstern Erkrankungen oder Zweifelsfällen ist ein Arztbesuch dringend anzuraten.



Ein Geschenk für Sie!

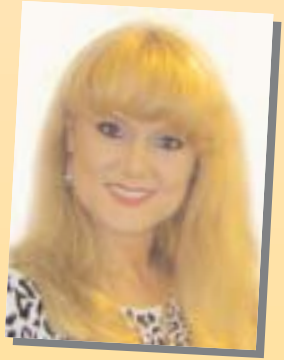
Wenn Ihnen dieser Ratgeber gefällt, dann verschenken Sie ihn doch einfach weiter an Freunde oder Bekannte und bereiten Sie ihnen eine Freude. Ganz einfach per E-Mail. Und besuchen Sie mich bitte auf meiner Homepage:

www.wellness-infoseite.de

Ich freue mich auf Sie!

Tun Sie sich etwas Gutes

Abtauchen aus dem Alltag, Zeit für sich nehmen und sich etwas Gutes tun - das ist Wellness pur. Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele. Mit gesunder, ausgewogener Ernährung, sinnlicher Körperpflege und einem einfachen Wohlfühl-Programm neue Energien tanken. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und spüren Sie neue Wege für Ihre Gesundheit, Schönheit und Wellness auf.



Wohlbefinden ist eine einfache Lebenskunst, die sich ganz einfach erlernen lässt. Öffnen Sie Ihren Geist für die kleinen Freuden des Lebens und schärfen Sie Ihre Sinne für die positiven Momente des Alltags. Nehmen Sie sich einfach etwas mehr Zeit für sich selbst. Mehr Zeit zum Innehalten. Mehr Zeit zum Genießen. Mehr Zeit für eine bewusster Lebensführung.

Liebe, Glück, Gesundheit und Wohlbefinden wachsen mit der Freude am Leben. Gönnen Sie sich einfach mehr Freude und Spaß am Leben, indem Sie Ihren Gefühlen öfter mal freien Lauf lassen. Schalten Sie bewusst vom Alltag ab und nehmen Sie sich mehr Zeit für Ihre persönlichen Belange und Wünsche. Hören Sie auf Ihren Bauch, auf Ihre innere Stimme. Geben Sie Ihrem tiefsten Verlangen nach und erfüllen Sie sich mal wieder einen Herzenswunsch.

Dieses eBook ist als Anregung für alle gedacht, die ein entspannendes Ausgleichs-Programm zum hektischen Alltag suchen. Mit praxisnahen und einfachen Tipps rund um Ihre Gesundheit, Schönheit und Wellness möchte ich Sie ermutigen, sich öfter mal eine Auszeit vom Alltagsstress zu nehmen. Schaffen Sie sich ganz bewusst eigene Entspannungsiseln. Zum Abschalten, Auftanken und Aufatmen.

Mit den besten Wünschen

Ihre Vanessa Halen





Nahrung ist die beste Medizin

Forscher haben nach Auswertung umfangreicher Studien errechnet, dass Krebserkrankungen um etwa 35% seltener wären, wenn alle Menschen ausreichend Obst und Gemüse zu sich nehmen würden. Dabei sind die im Essen enthaltenen Vitamine nur in zweiter Linie für den Schutzeffekt verantwortlich. Denn in Obst und Gemüse stecken noch weitere Substanzen, die für die Gesundheit sehr wichtig sind. Diese pflanzlichen Schutzstoffe werden unter dem Oberbegriff „sekundäre Pflanzenstoffe“ zusammengefasst. Dazu gehören u.a. Farbstoffe wie die Carotinoide oder Flavonoide, Pektine, Gerbstoffe oder Sterine. Diese und viele weitere Substanzen schützen unsere Zellen vor Strahlung und Umweltgiften, hemmen die Vermehrung von Krankheitserregern oder beeinflussen in positiver Weise den Stoffwechsel. Ernährungswissenschaftler schätzen die Zahl sekundärer Pflanzenstoffe auf über 100000. Eine außerordentliche Vielfalt an Schutzstoffen, die keine Vitaminpille zu bieten hat. Dies zeigt eindeutig, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung mit den richtigen Lebensmitteln für unsere Gesundheit ist.



Einige Lebensmittel haben es wirklich in sich. Sie enthalten eine geballte Ladung wertvoller Wirkstoffe, die es in dieser natürlichen Kombination nicht in Pillenform gibt. Deshalb ist es sehr ratsam, diese besonderen Lebensmittel auf

den täglichen Speisenplan zu setzen, um von deren Wirkung optimal zu profitieren.

Besondere Wirkstoffe

Viele Lebensmittel enthalten spezielle Wirkstoffe, die als ausgesprochene Jungmacher gelten. Zu diesen Stoffen gehören Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenole, Flavonoide oder Carotinoide und verschiedene etherische Öle. Diese Biostoffe sind so wirksam wie Medikamente, einige übertreffen sogar

für Gesundheit, Schönheit & Wohlbefinden

die Wirkung von Medikamenten.
Und das ohne Nebenwirkungen!

Biostoffe für die Gesundheit

Diese wunderbaren Biostoffe bewirken enorme Veränderungen in unseren Körperzellen, die man spüren und sehen kann. Wenn diese Biostoffe fehlen, dann kränkeln und welken die Zellen vor sich hin wie Pflanzen, die man nicht ausreichend gießt. Dadurch altert unser Organismus deutlich schneller, wir werden anfälliger für Infektionen und andere Krankheiten.

Wenn wir aber täglich besonders nährstoffreiche Lebensmittel auf unseren Speiseplan setzen, dann blühen unsere Zellen wieder auf - und wir mit ihnen. Wir strotzen nur so vor Gesundheit. Typische Befindlichkeitsstörungen können mit solchen Lebensmitteln sogar beseitigt, Krankheiten oft deutlich gelindert werden.

Wir können mit nährstoffreichen Lebensmitteln aber nicht nur geschädigte Zellen regenerieren, sondern auch künftigen Zellschäden hervorragend vorbeugen.

Die besten Lebensmittel

Dazu zählen bestimmte Obst- und Gemüsesorten, verschiedene Getränke, Pflanzenöle und besondere Gewürze.

Bauen Sie einfach regelmäßig einige dieser gesunden Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan mit ein und genießen Sie die wohlschmeckenden Gaumenfreuden für Leib und Seele. Getreu dem Motto: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Die besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit, Schönheit und Wellness finden Sie auf den nächsten Seiten in diesem Ratgeber. Lassen Sie sich einfach inspirieren und genießen Sie das Leben!



Kakao

eine echte Wohltat für Körper und Seele

Prominenter Ratschlag

Schon Goethe notierte damals: „Wer eine Tasse Schokolade getrunken hat, hält den ganzen Tag auf einer Reise aus.“ Diese stärkende Wirkung ist hauptsächlich auf den Inhaltsstoff Theobromin zurückzuführen, den die Kakaobohnen ebenso enthalten wie geringe Mengen Koffein.

Wissenschaftlich belegt

Allerdings wirkt Theobromin nicht aufregend, wie es dem Koffein nachgesagt wird. Deshalb kann man Kakao auch abends genießen. Er hat sich sogar als wirksames Hausmittel bei Einschlafstörungen bewährt. Die

Wissenschaft weiß

auch warum das so ist: Kakao enthält den Schlummerstoff Phenylethylamin, der ähnlich beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirkt wie Baldrian.

Für die perfekte Balance

Die Substanz Theobromin hat ähnliche Wirkungen wie ein Antidepressivum. Sie hebt die Stimmung auf und neutralisiert alt machende Stresshormone. Deshalb kann man nach einer Tasse Kakao auch so friedlich einschlafen. Und ein erholsamer Schlaf wirkt wiederum wie eine Anti-Falten-Creme von innen. Damit ist Kakao ein perfektes Mittel für innere Ausgeglichenheit und äußere Schönheit.

Tipp:

Während eine Tasse heißer Kakao im Winter einen langen und stressigen Arbeitstag perfekt abrundet, kann man sich im Sommer mit einem leckeren Riegel Bitterschokolade oder einer feinen Praline auf den Feierabend einstimmen.



Olivenöl

das flüssige Gold des Südens

Das „flüssige Gold des Südens“, wie man Olivenöl in Fachkreisen auch gerne bezeichnet, enthält zu mehr als 70 Prozent ungesättigte Fettsäuren, ist reich an natürlichen Antioxidantien, vor allem an Vitamin E.

Wertvoller Rundumschutz

Neueste Studien zeigen, dass Olivenöl sowohl innerlich wie äußerlich verwendet äußerst positive Eigenschaften besitzt. So kann es zum Beispiel, äußerlich gleich nach einem Sonnenbad dünn aufgetragen, sogar Hautkrebs verhindern. Innerlich schützt dieses vitalstoffreiche Öl vor Schäden an den Gefäßinnenwänden und beugt Durchblutungsstörungen und sogar Herzinfarkt vor, indem es den sogenannten „schlechten“ LDL-Cholesterinwert im Blut senkt.

Wirksame Biostoffe

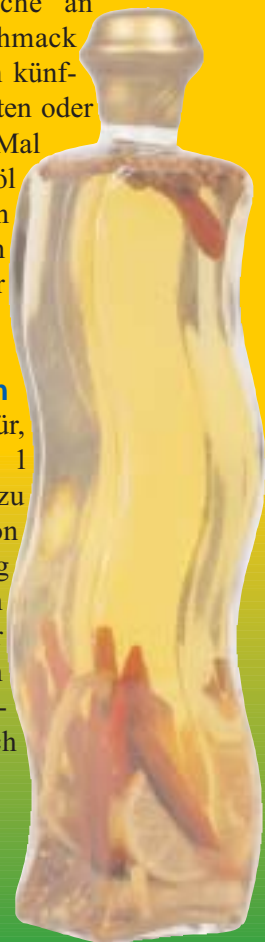
Mit seinem hohen Anteil an speziellen Polyphenolen verhindert Olivenöl die Verklebung der Arterienwände und schützt damit vor der gefürchteten Arterienverkalkung. Zudem ist Olivenöl ein gutes Verdauungsmittel, denn

es sorgt für eine zügige Darmpassage. Regelmäßig eingenommen, hat Olivenöl sogar eine hautglättende Wirkung und beugt der weiteren Faltenbildung vor.

Tipp: Greifen sie zu hochwertigem, kaltgepresstem Olivenöl „nativ extra“, weil diese Qualität die meisten Vitalstoffe enthält und höchste Ansprüche an Geruch und Geschmack erfüllt. Wenn Sie dann künftig beim Kochen, Braten oder für Ihre Salate jedes Mal einen Schuss Olivenöl verwenden, dann tun Sie ohne großen Aufwand viel Gutes für Ihren Körper.

Ein Esslöffel täglich

Sorgen Sie einfach dafür, dass Sie täglich 1 Esslöffel Olivenöl zu sich nehmen, um von der positiven Wirkung zu profitieren. Wenn Sie Olivenöl nicht für Salat oder zum Kochen verwenden, dann nehmen Sie es doch einfach pur ein.



Fisch

köstlicher Schutz für die Gefäße

Ein Sprichwort sagt: „Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“. Denn Ablagerungen in den Arterien sind der Risikofaktor Nummer eins für Herzinfarkt, Schlaganfall und Raucherbein. Diese Ablagerungen, sogenannte arterielle Plaque, führen zur Unterversorgung von Organen und Muskulatur. Der entstehende Mangel an Sauerstoff und Energieträgern geht einher mit einer Schwächung des Gewebes, die bis zum Absterben desselben führen kann. Besonders tragisch ist dies, wenn die Versorgung von Herz und Gehirn betroffen ist: Schlaganfall und Herzinfarkt sind die fatale Folge.

Mehr Fisch für die Gefäße

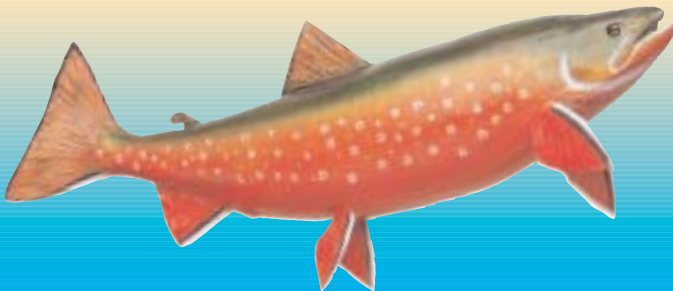
Untersuchungen ergaben, dass das Auftreten von Arteriosklerose sehr viel seltener in Regionen auftritt, wo viel Fisch gegessen wird, wie zum Beispiel in Japan, den Mittelmeerländern und bei den Eskimos. Dort tauchen Krankheiten wie Krebs, Arthritis,

Psoriasis, Diabetes und vor allem Schlaganfall und Herzinfarkt wesentlich seltener auf. Wissenschaftler führen diese Ergebnisse hauptsächlich auf die im Fisch reichlich enthaltenen Omega-3-Fettsäuren zurück.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren kommen bevorzugt in Fischen vor, vor allem in fettreichen Fischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardine. Die Omega-3-Fettsäuren blockieren Prostaglandine, hormonähnliche Substanzen, welche die Arterieninnenwände, aber auch die Gelenke, beschädigen. An den beschädigten Innenwänden können sich nunmehr Blutbestandteile, vor allem oxidierte Blutfette wie Triglyceride und LDL-Cholesterin anlagern. Wissenschaftler entdeckten bei Reihen-Autopsien, dass diese "Arterienverkalkung" bei Konsumenten von mehr als 250 Gramm Fisch pro Woche um die Hälfte seltener auftrat.

Fazit: einfach öfter Fisch auf den Tisch, und all die Probleme sind gegessen.



Hafer

Pure Gesundheit, die nicht sticht

Vom Hafer gestochen

Der Ursprung des geflügelten Wortes "vom Hafer gestochen sein" ist wohl in der energiespendenden Natur des Getreides zu finden. Hafer ist nämlich der Kraftprotz unter den Getreiden. Er spendet mit seinen wertvollen Biostoffen gleich so viel Energie, dass man leicht übermütig werden könnte - eben wie vom Hafer gestochen.

Getreide voller Power

Hafer enthält eine Menge wichtiger Vitalstoffe, die nicht nur Pferde zu Höchstleistungen anspornen. Mit seiner geballten Ladung B-Vitamine und komplexen Kohlenhydraten ist Hafer der allerbeste Nervenpanzer vor Prüfungen. Hafer spendet nämlich Langzeit-Energie für Muskeln und Köpfchen.

Seine Powerstoffe wie Vitamin E, Niacin, Calcium, Eisen, Zink, Mangan, Magnesium, Kupfer, Phosphor und Aminosäuren machen Hafer zum Top-Nahrungsmittel für festes Bindegewebe und glatte Haut.

Gut für die Figur

Seine löslichen Fasern, sogenannte Beta-Glukane, quellen im Darm gelartig auf und binden das Fett aus der Nahrung. Weil dieses Gel vom Körper nicht aufgenommen wird, wandert es durch den Darm und wird schließlich mit-samt den eingeschlossenen Fetten ausgeschieden. Dadurch wird die Aufnahme von Fetten in den Blutkreislauf reduziert, was sich nicht nur günstig auf die Blutfettwerte auswirkt, sondern auch auf der Waage bemerkbar macht. Weniger Fett bedeutet weniger Fettkalorien, das sind die Hauptverursacher von Übergewicht. Außerdem reguliert Hafer die Verdauung und dämpft den Appetit.

Tipp: Mixen Sie Ihr Müsli ganz einfach mit Haferflocken.



Karotten

mehr als leckeres Hasenfutter

Babys Lieblingsbrei

Schon als Baby löffeln wir fleißig Karottenbrei. Und als Kinder hören wir immer wieder, dass Karotten gut für die Augen sind. Das ist wohl auch richtig, weil das Carotin in den Karotten im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Und Vitamin A verbessert tatsächlich das Sehvermögen und wird wegen seiner positiven Wirkungen auf die Haut allgemein auch als Hautvitamin bezeichnet.

Gutes Schönheits-Mittel

Aber das Besondere an Karotten ist nun einmal das Carotin selbst, das die Babyhaut so schön golden tönt. Einerseits wirkt Carotin gemeinsam mit Vitamin E und Vitamin C als Radikalfänger, andererseits tönt es bei entsprechender

Dosierung die Haut ansprechend goldbraun und schützt diese sogar perfekt vor altmachenden Lichtwirkungen.

Damit wird Carotin zu Recht auch als Schönheits-Wirkstoff bezeichnet. Neben Carotin enthalten Karotten aber auch noch viel Niacin, Vitamin B6, Vitamin C, Kalium, Calcium, Eisen, Pektin und etherische Öle. Damit sorgen Karotten auch für mehr Volumen und schönen Glanz im Haar, vertreiben die typische Frühjahrsmüdigkeit und schaffen einen klaren Kopf.

Tipp:

Karotten sind in jeder Form richtig lecker und gesund. Ob als Eintopf, Rohkost oder als Saft. Wichtig für eine sichtbare Schönheitswirkung ist jedoch, dass man Karotten täglich verzehrt. Am besten mit etwas Fett, weil dann das Carotin vom Körper besser verwertet werden kann.



Grüner Tee

der heiße Radikalfänger

Wertvoller Schutz von innen

Dieses Getränk hat es in sich. Grüner Tee enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, sogenannte Polyphenole, die stark antioxidative Eigenschaften haben. Diese Polyphenole neutralisieren jene schädlichen Sauerstoffmoleküle im Körper, die in Verdacht stehen, Krebs und Herzerkrankungen zu erzeugen.

Außerdem reduzieren diese Polyphenole auch die durch freie Radikale hervorgerufene Faltenbildung und stellen einen hervorragenden UV-Schutz von innen dar.

Der ultimative Stresskiller

Laboruntersuchungen zeigen sogar, dass Grüner Tee das Wachstum von Tumoren hemmt, die Arterien schützt und so das Risiko von Herzerkrankungen und Schlaganfällen mindert.

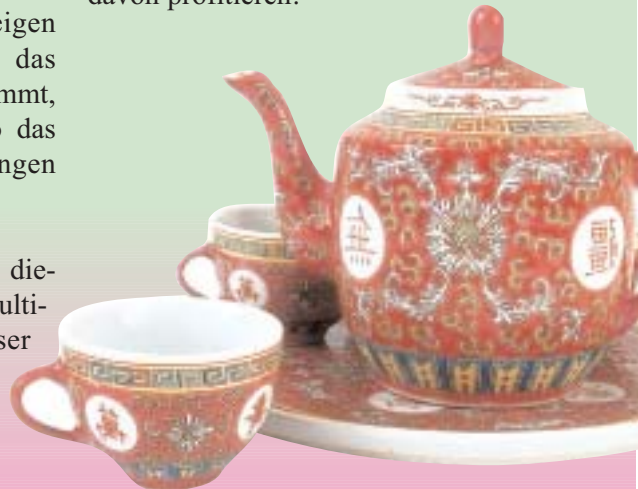
Sein Katechin EGCG macht diesen wunderbaren Tee zum ultimativen Stresskiller. Dieser

Biostoff regt die Durchblutung an, optimiert den Datentransfer im Gehirn und beruhigt das vegetative Nervensystem. Eine echte Wohltat für Körper und Geist!

Tipp:

Wenn Sie Grünen Tee nicht so sehr mögen, weil er Ihnen zu herb schmeckt, dann kombinieren Sie ihn doch mal mit schmackhaften Kräutern wie Pfefferminze oder Fenchel oder aromatisieren Sie ihn mit einem vollmundigen Früchtetee.

Aber verzichten Sie bitte nicht auf dieses Wundergetränk. Probieren Sie nach Geschmack Ihre eigene Teemischung und trinken Sie täglich mindestens drei Tassen davon. Sie werden davon profitieren!



Tomaten

die saftige Naturmedizin

Saftig und gesund

Die roten Früchte enthalten viel Betacarotin, Lycopin, die Vitamine B1, B2, C und E sowie Folsäure, Kalium, Natrium, Eisen, Zink, Kupfer und wertvolle Ballaststoffe.

Damit schützen Tomaten vor Wachstumsstörungen, Blutarmut, Zellschäden und Sehschwäche. Sie sorgen auch für festes Bindegewebe, regenerieren gestresste Nerven und Blutgefäße, regulieren die Produktion von Verdauungssäften, fördern gute

Laune und sorgen sogar für einen erholsamen Schlaf. Testen Sie es doch ganz einfach einmal selbst!

Powerstoff Lycopin

Mit ihrem besonders hohen Anteil an Lycopin sind Tomaten ein excellenter Faltenkiller. Lycopin schützt vor schädlichen UV-Strahlen, bremst freie Radikale aus und verlangsamt dadurch die Hautalterung. Neueste Studien zeigen sogar, dass Lycopin effektiv vor Krebs, in erster Linie vor Prostatakrebs, schützt. Mit ihren wertvollen Vitalstoffen ist die Tomate ein echtes Powerpaket für die Gesundheit - ob frisch oder als Konserve - ideal zu jeder Jahreszeit. Wie die Italiener sollte man daher am besten jeden Tag Tomaten auf den Speisenplan setzen.

Tipp:

Lycopin wird vom Körper am besten aus gekochten Tomaten verwertet. Zum Beispiel als Soße und Suppe oder aus Tomatenmark aus der Tube oder Dose.

Zur Vorbeugung am besten täglich 1 Esslöffel Tomatenmark mit etwas Olivenöl verzehren. So wird das Lycopin vom Körper besonders gut verwertet.



Milch

der weiße Saft des Lebens

Die erste Nahrung

Milch ist das erste Nahrungsmittel, das wir nach der Geburt zu uns nehmen. Mit seinen hochwertigen Vitalstoffen sorgt der gesunde „Natur-Cocktail“ dafür, dass wir uns schließlich prächtig entwickeln.

Kaum ein anderes Nahrungsmittel liefert dem Menschen in dieser Komplexität so viele wertvolle Nährstoffe.

Geballte Ladung Biostoffe

Milch ist ein „Powerpaket“ in der täglichen Ernährung, das Jung und Alt mit vielen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Dazu zählen neben Milcheiweiß, Milchfett, Milchzucker und Wasser die Vitamine A, D, B2, B6, C, Niacin und Biotin. Wertvolle Mineralstoffe, insbesondere das Calcium und Spurenelemente sowie hochwertige Aminosäuren wie Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Tryptophan, Arginin, Tyrosin und Phenylalanin runden die Vitalstoffladung der Milch ab.

Schutz von innen

Mit ihren wertvollen Biostoffen unterstützt Milch die Produktion von Immunabwehrstoffen, macht Haut und Haare schön und durchflutet Knochen, Zähne und Nerven mit aktiven Schutzstoffen. Zudem beugt der weiße Saft Wachstumsstörungen und Osteoporose, der gefürchteten Knochenentkalkung, vor.

Köstliche Milch-Vielfalt

Unser ganzes Leben lang begleitet uns der weiße Saft. Aber nicht nur als Trinkmilch, sondern auch in Form von köstlichem Joghurt, Buttermilch, Quark, Creme fraiche, Kefir, Sahne, Butter oder Käse & Co ist das beliebte Naturprodukt Gesundheit pur. Und darüber hinaus erfreuen die überaus leckeren Milchprodukte auch noch unseren Gaumen.



Apfel

der gesunde Snack für alle Fälle

Sprichwörtlich gesund

Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern. So lautet ein altes Sprichwort. Und tatsächlich ist der Apfel mit seinen über 300 wertvollen Biostoffen der König der Gesundmacher. Er enthält u.a. reichlich Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Kalium. Hinzu kommen noch der Ballaststoff Pektin und der sekundäre Pflanzenstoff Epicatechin. Damit entgiftet ein Apfel den Körper und stärkt das Immunsystem. Rote Äpfel enthalten übrigens mehr Biostoffe als grüne.

Hoher Gesundheits-Faktor

Äpfel sorgen allgemein für mehr Kraft und Ausdauer beim Sport, halten die Blutgefäße elastisch, stärken das Herz, senken Cholesterin und entschlacken den Darm. Ein gesunder Darm steht nun einmal für ein intaktes Immunsystem. Und ein intaktes

Immunsystem ist wichtig für die Abwehr von allen möglichen Krankheitserregern.

Morgens oder abends

Morgens gegessen regt ein Apfel die Körpersäfte und den Geist an und macht fit für den Tag. Abends wirkt er hingegen entspannend und beruhigend und sorgt für einen erholsamen Schlaf.

Tipp:

Am besten jeden Tag mindestens einen ganzen Apfel mit Schale verzehren. Denn direkt in und unter der Schale stecken die meisten Apfel-Vitalstoffe. Ob Sie nun morgens oder / und abends einen Apfel verzehren, über die Wirkung entscheiden Sie damit selbst. Zur Not tut's auch mal ein Glas Apfelsaft. Aber kaufen Sie bitte nur guten Direkt-Saft, der direkt aus frischen Äpfeln - und nicht aus eingedicktem Saftkonzentrat mit Wasser - hergestellt wird.



BioAging

mit biologischen Vitalstoffen

Natürliches Anti-Aging

Der Ratgeber „BioAging“ erläutert ein neuartiges Anti-Aging-Konzept für alle Altersgruppen. Biologische Vitalstoffe aus speziellen Nahrungs- und hochwirksamen – Nahrungsergänzungsmitteln sorgen für eine natürliche Verjüngung von Körper und Geist. Und das ohne gefährliche Hormon-Nebenwirkungen. Im Gegensatz zu anderen Büchern erhält der Leser hier nicht nur simple Steckbriefe zu Vitalstoffen, sondern interessante Informationen direkt zu den einzelnen freiverkäuflichen Vitalstoff-Präparaten. Dieser Ratgeber vermittelt wichtige Angaben über eine wirkungsvolle Dosierung, nennt die günstigsten Bezugsquellen.

Vitalstoffe für mehr Power

Die Autorin erläutert die Möglichkeiten des biologischen Anti-Aging und klärt objektiv über Vitalstoffmangel und Nahrungsergänzung auf. Sie informiert über die wirksamsten Lebensmittel und über den effektiven Einsatz von Vitalstoff-Präparaten. Nach einem einfachen Plan werden die sinnvollsten

Vitalstoff-Kombinationen individuell zusammengestellt.

Falten, Haarausfall & Co

Außerdem verrät die Autorin außergewöhnliche Insider-Tipps und erfolgserprobte Anti-Aging-Rezepte. Dazu zählen u.a. ein wirksamer Extrakt bei hormonell bedingtem Haarausfall bei Männern und Frauen, ein Rezept für eine spezielle Anti-Falten-Lösung oder ein Vitalstoff-Cocktail gegen typische Alterserscheinungen. Der Ratgeber ist überall im Buchhandel erhältlich.

Vanessa Halen
ISBN 3-8311-4572-5
12,90 Euro



Jetzt kostenlos testlesen:
www.wellness-infoseite.de



Die besten Küchentipps & Rezepte aus

Omas

Nähkästchen

Feiner Rotkohl mit Kandis

Großmutter's Rotkohl schmeckt immer noch am besten.

Bei der Zubereitung beachtet die liebe Oma ja auch ein paar tolle Tricks: Oma gibt immer ein paar Apfelstücke und einige Teelöffel Johannisbeergelee mit in den Kochtopf. Einen ganz besonderen Pfiff erhält Omas Rotkohl mit etwas Kandis. Einfach je nach gewünschter Süße etwas Kandiszucker mitkochen. So schmeckt der Rotkohl schließlich wunderbar aromatisch und fruchtig-frisch. Ausprobieren lohnt sich!

Die 3-S-Regel für Fisch

Schon Oma kannte die 3-S-Regel für die Zubereitung von frischem Fisch. 1. Säubern: Den ausgenommenen Fisch unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. 2. Säuern: Den Fisch mit Zitronensaft oder etwas Essig beträufeln. 3. Salzen: Kurz vor der Zubereitung den Fisch salzen. Dadurch wird ihm Wasser entzogen und das Fleisch bleibt fest. Wenn Sie sich an diese einfache 3-S-Regel halten, dann wird Ihnen frischer Fisch auch immer gut gelingen.

Großmutter's Würzöl

Oma macht ihr Würzöl ganz einfach selbst. Nehmen Sie dazu Pflanzenöl ohne Eigengeschmack, zum Beispiel Rapsöl oder Sojaöl. Geben Sie nun getrocknete Kräuter, Chilischoten und einige abgezogene, frische Knoblauchzehen in eine verschließbare Flasche. Diese mit dem Öl aufgießen und an einen dunklen Ort stellen. Nach etwa acht Tagen ist das Öl mit dem Aroma der Zutaten durchzogen. Nun können Sie das Würzöl zum Kochen, Braten und für Salate verwenden. In einer schönen Karaffe eignet sich selbstgemachtes Würzöl auch als nettes Geschenk.

Röstbrot mit Tomate und Mozzarella

Armer Ritter ist ein uraltes und auf der ganzen Welt beliebtes Rezept, bei dem Weißbrotscheiben mit etwas Fett in der Pfanne geröstet und anschließend mit Puderzucker bestäubt als Nachtisch serviert werden. Mit etwas Raffinesse lassen sich so auch tolle Sommer-Häppchen zubereiten. Einfach Brotscheiben in einer heißen Pfanne mit Fett von beiden Seiten knusprig-braun rösten und diese mit frischen Tomaten, Mozzarella und frisch gezupften Basilikumblättchen belegen. Sieht gut aus und schmeckt noch viel besser.

Kühlender Gurkentrunck

Bei großer Hitze im Sommer wusste unsere Großmutter sich gut zu helfen: Sie mixte sich einfach einen kühlenden Gurkentrunck. Dazu nimmt man 400 g Naturjoghurt und 1 gewaschene Salatgurke. Die Gurke zerkleinern und mit einigen Korianderblättchen pürieren. Mit dem Joghurt vermischen und mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Schmeckt auch toll mit etwas Chili und Curry, wirkt dann aber nicht mehr so schön kühlend. In vier große Gläser füllen und mit einer Gurkenscheibe und etwas Petersilie garnieren.

Fettarme Kartoffelpuffer

Deftige Hausmannskost steht ganz hoch im Kurs. Dazu gehören auch Großmutter's leckere Kartoffelpuffer. Bereiten Sie diese doch einfach mal im Waffeleisen zu. So sparen Sie eine Menge Fett. Und die Puffer werden herrlich knusprig und erhalten eine ansprechende Form. Wer es gerne etwas feiner mag, der serviert dazu Lachs mit Sahnemeerrettich.

Omas Rotweingelée

Nicht nur Weinkenner werden Omas Rotweingelée lieben: 6 Blatt Gelatine nach Anweisung in einem Topf in Wasser auflösen, 400 ml Rotwein hinzugeben und gut verrühren. Etwas geriebene Schale und den Saft einer unbehandelten Orange dazu geben. 2 EL Zucker kräftig unter den Wein rühren. Rotweingelée in kleine Rotweingläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren noch eine Kugel Vanilleeis auf das Rotweingelée geben und mit etwas geriebener Orangenschale garnieren. Mit diesem köstlichen Rezept aus Omas Rezeptkiste können Sie vier erwachsene Schleckermäulchen richtig glücklich machen.





Die besten Tipps und Rezepte aus der *Klostermedizin*

Schon Pfarrer Kneipp hat einst vielen Menschen bei gesundheitlichen Problemen mit seinen Ratschlägen geholfen. Heute ist die gute Klostermedizin gefragt denn je.

Salzlösung bei verschnupfter Nase

Ein hilfreiches Naturmittel gegen Schnupfen: Salzlösung für die Nase. Salz wirkt nämlich desinfizierend und entzündungshemmend. Außerdem hilft Salz bei verstopfter Nase, indem es abschwellend wirkt.

Rezept: Für die Lösung 1/2 bis 1 gestrichenen TL Kochsalz in ca. 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Bei den ersten Anzeichen von Schnupfen die Nase einmal täglich mit dieser Lösung spülen. Entweder man benutzt dazu eine Nasendusche aus der Apotheke oder man zieht die Lösung mit einem Strohhalm vorsichtig durch die Nase.

Essig gegen Gliederschmerzen

Mit ganz normalem Essig lassen sich lästige Gliederschmerzen vertreiben. Denn Essig regt die Durchblutung an, wodurch die Schmerzen gelindert werden.

Rezept: 9 EL Wasser mit 3 EL Essig in einer Schale vermischen, ein Tuch damit tränken, kurz auswringen und die betroffenen Stellen einreiben. Mehrmals wiederholen. Anschließend warm abwaschen oder duschen und ab ins Bett.

Gurken-Cocktail senkt Fieber

Gurke enthält wertvolle Linolsäure, die die Produktion von fieberauslösenden Stoffen bremst. Deshalb ist Gurke bei leichtem Fieber sehr hilfreich.

Rezept: Ein simpler Gurken-Cocktail kühlt den Körper herunter und versorgt ihn gleichzeitig mit Elektrolyten. Dazu einfach eine Salatgurke schälen und pürieren. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und schluckweise trinken.



Rettich-Sirup bei Husten

Weil die Rettich-Wirkstoffe Schleim lösen und so den Hustenreiz mindern, ist das scharfe Gemüse ideal bei Husten.

Rezept: Einen mittelgroßen Winterrettich waschen, schälen und klein reiben. 5 EL Zucker untermischen. Der Zucker verbindet sich mit dem Rettichwasser zu Sirup, den man nach etwa 2 Stunden abgießen kann. 3 mal täglich 1 EL davon einnehmen.

Zwiebel-Pflaster gegen Ohrenschmerzen

Ohrenschmerzen sind unangenehm. Besonders hilfreich sind hier Zwiebeln. Ihre etherischen Öle und Flavonoide wirken nämlich entzündungshemmend und stoppen so den Schmerz.

Rezept: Eine Zwiebel klein hacken, in ein Baumwolltuch wickeln und dieses Päckchen möglichst flach drücken. Dieses Zwiebel-Pflaster einfach für 10-15 Minuten auf das schmerzende Ohr legen.

Kühler Quark hemmt Heiserkeit

In der kalten Jahreszeit und ganz besonders durch den Karnevalstrubel wird der Hals leicht überreizt. Ein Halswickel mit Quark bringt hier Linderung.

Rezept: Bestreichen Sie ein Baumwolltuch, z.B. ein sauberes Küchentuch, im mittleren Drittel mit ca. 1 cm Quark. Der Quark sollte nicht zu kalt, sondern Zimmertemperatur haben. Dann das Tuch zusammenfalten, um den Hals legen und einen Wollschal darum wickeln. Etwa 1-2 Stunden damit ins Bett legen.

Kartoffelumschlag gegen Halsschmerzen

Kartoffeln enthalten Stärke und Schleimstoffe.

Dadurch sind sie ein guter Wärmespeicher.

Ideal bei einer Halsentzündung, weil Wärme dem Körper hilft, Entzündungen zu bekämpfen.

Rezept: 3 gekochte Kartoffeln zerdrücken und noch warm in ein Baumwolltuch geben. Die Kanten einschlagen, damit der Kartoffelbrei nicht herausquellen kann. Mit einem Wollschal um den Hals legen und möglichst über Nacht einwirken lassen.





Die besten Tipps und Tricks für Ihr Wohlbefinden

Harmonisch wohnen mit Feng Shui

So fühlen Sie sich wohler in Ihren eigenen vier Wänden
Das richtige Platzieren von Tisch und Stuhl ist das A und O im fernöstlichen Feng Shui:

Schlafzimmer

Vorsicht: Den letzten Eindruck nehmen Sie mit in Ihren Schlaf!
Holen Sie sich deswegen angenehme Eindrücke ins Zimmer, z.B. hübsche Pflanzen oder Bilder, die Sie zum Träumen anregen.

Wohnzimmer

Im Feng Shui heißt es: Mit guter Beleuchtung macht man das Glück der Erde nutzbar. Achten Sie also darauf, dass in Ihrer Sofaecke genügend Licht erstrahlt - das stärkt das Glück.

Küche

Die „Lehre der fünf Elemente“ besagt, dass Wasser und Feuer zerstörerisch

aufeinander wirken. Deshalb sollten Sie den Herd nicht direkt neben die Spüle oder Spülmaschine stellen.

Bad

Angenehme Zitrusdüfte mache müde Geister munter und sorgen hier schnell für gute Laune.

Diele

Frische Blumen heißen Sie und Ihre Besucher herzlich willkommen. Wohlige Lichtquellen weisen der Energie den Weg in die verschiedenen Räume.

Kinderzimmer

Ihr Kind sollte, wenn es am Schreibtisch sitzt, Rückendeckung haben. Ein freier Blick ins Zimmer schafft die beste Voraussetzung für konzentriertes Lernen.

Sauer macht lustig - und schön!

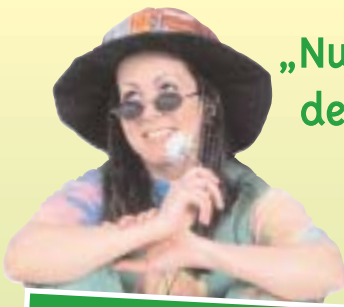
So einfach pflegen Sie sich gesund und schön
Was gesund ist, macht auch schön. Das gilt auch für die Milchsäure:

Die **Milchsäure** pflegt die Haut sowohl von innen über den Darm als auch von außen durch Cremes und Masken. Sie reinigt, desinfiziert, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und verleiht ihr Elastizität, bekämpft Unreinheiten und stärkt den Säureschutzmantel.

Milchsäure kommt aber nicht nur in Milchprodukten wie Joghurt, Quark, Buttermilch und Co vor, sondern steckt auch in sauer vergorenem Gemüse. Bei uns auf Platz eins: **Sauerkraut**. Die Milchsäure erfrischt nicht nur den Gaumen, sondern sie **unterstützt zudem**

den Magen, aktiviert und reinigt den Darm. Auf diese Weise wird unser **Abwehrsystem gestärkt**. Und so wird aus einem simplen Lebensmittel ein **natürliches Heilmittel**.

Eine **Milchsäure-Kur** ist deshalb ein Top-Tipp für Ihre **Gesundheit und Schönheit**. Einfach zwei Wochen lang **jeden Tag** eine Portion Milchsäure verzehren: mal in Form von Joghurt, Buttermilch, Quark & Co oder als Sauerkraut. **Und dazu hin** und wieder eine erfrischende **Quarkmaske** für die Haut - das macht rundum gesund und schön!



„Nur wer sich wohl fühlt in seiner Haut,
der kann auch richtig zufrieden sein.“

Fit und munter nach der Party

So kommen Sie fit und wohlbehaltend durch jede Party
Eine gute Grundlage ist die beste Voraussetzung für eine
gelungene Party ohne Katerstimmung:

Vor dem Alkoholgenuss sollte man
erstmal etwas Vernünftiges essen. Ein
abwechslungsreiches Buffet mit war-
men und kalten Speisen ist deshalb ein
Muss für eine feucht-fröhliche Feier.

Anti-Kater Tipp:

Nehmen Sie vor der Party einen
Esslöffel Olivenöl pur ein. Das Öl klei-
det die Magen-Darm-Wände aus und
bremst so die Alkoholaufnahme.

Auch in Öl eingelegte Oliven und ande-
re Ölkonserven wie Ölsardinen oder
Makrelen haben diesen Effekt. Deshalb
sollten solche Delikatessen auf keiner
Party fehlen.

Der Morgen danach

Sie fühlen sich ausgelaugt und müde?
Dann erstmal ab unter die Dusche und
ein duftig-frisches Duschbad nehmen.
Das macht wieder munter. Und danach
einen guten Kaffee trinken und ein
ordentliches Frühstück mit mineral-
stoffreichen Zutaten wie Käse, Wurst
und Fisch genießen.

Das gleicht die Defizite durch den
Alkoholgenuss wieder aus. Und wenn
Ihnen doch der Schädel brummt, dann
hilft ein magenschonender Tee mit
einem Schuss Zitrone. Damit werden
Sie schnell wieder fit und klar im Kopf.

Frische Luft und Licht tun gut

So werden Sie einfach und schnell rundum frisch und fit
Viel Sauerstoff und natürliches Sonnenlicht sind die besten
Mittel im Kampf gegen jede Form von Müdigkeit:

Mehr Vitalität

Raus an die frische Luft, Sauerstoff tan-
ken, das erste wärmende Sonnenlicht
genießen und den Duft von Blumen und
Blüten schnuppern - so kommen Sie
schnell aus dem Wintertief heraus. Sie
steigern nicht nur Ihre Lust und Laune,
wenn Sie die schöne Zeit jetzt
besonders intensiv genießen, sondern
auch Ihre Vitalität.

Sonne bringt mehr Power

An windgeschützten Stellen können Sie
jetzt schon ein Sonnenbad nehmen und
damit neue Kräfte tanken.

Straßencafé macht Laune

Genießen Sie so oft wie möglich die
ersten milden Nachmittage in Ihrem

Lieblingscafé. Da kommt echte
Urlaubslaune auf.

Fit durch Radfahren

An der frischen Luft bekommt man
Lust, sich zu bewegen. Einfach aufs
Fahrrad steigen und eine Tour durch
die schöne Landschaft drehen. So tun
Sie auch noch etwas für Ihre Figur.

Picknick im Grünen

Wie wär's mit einem fröhlichen
Picknick im Grünen? Das macht der
ganzen Familie Spaß. Die Kleinen kön-
nen sich draußen ordentlich austoben,
während Sie die erwachende Natur
genießen. Gönnen Sie sich jetzt einfach
mehr Zeit in Mutter Natur. Körper und
Seele werden es Ihnen sicher danken.



Freude am Leben

Vor Glück in die Luft springen und sich über das Leben freuen. Wer möchte das nicht? Das Leben unbeschwert genießen und wunschlos glücklich sein. Ein traumhafter

Wunsch. Zu schön, um wahr zu sein. Wie ein fernes Ziel, das unerreichbar scheint.

Und doch kommt man diesem fernen Ziel immer näher, jeden Tag ein Stückchen mehr. Der Weg dorthin mag zwar lang sein, aber sicher nicht langweilig. Gönnen Sie sich jeden Tag einfach eine kleine persönliche Freude, die Ihnen das Leben versüßt. Und schon kommen Sie diesem Ziel jeden Tag ein Stückchen näher.

Das Leben ist wie eine lange Reise. Dabei ist es sehr ratsam, auf Ihrem Weg zu einem fernen Ziel immer kleine Zwischenziele anzusteuern. So tanken Sie immer wieder neue Energien für den weiteren Weg Ihrer Reise. Und Sie können sich über jedes erreichte Zwischenziel freuen.

Halten Sie in glücklichen Momenten einfach inne und genießen Sie die Freude am Leben. Das schenkt Ihnen die Kraft und Ausdauer, um Ihre fernen Lebensziele zu verfolgen und diese letztlich auch zu erreichen. Jeden Tag eine kleine Freude, und die große Lebensfreude kommt von ganz allein...

Ein guter Start in den Tag

Ein schöner Tag! Mit etwas Optimismus und ein paar guten Tipps kann jeder Tag ein schöner Tag werden...

Fakt ist: Optimisten leben länger, glücklicher und gesünder, haben mehr Energie und ein besseres Immunsystem. Eben alles Voraussetzungen, um das Leben von der schönen Seite zu genießen. Und dabei kann jeder ganz einfach etwas nachhelfen.

Fröhlicher Morgenwecker

Statt nerviges Piepen oder Brummen mit Lieblingsmusik oder mit frischem Kaffeeduft geweckt werden!? Möglich wird's mit einem Radio-Wecker mit CD-Player oder mit einer Kaffeemaschine mit Zeitschaltuhr. So fängt der Tag richtig duftig an. Da macht sogar Duschen im Eimer Spaß.

Sanfter Muntermacher

Sie vertragen oder mögen keinen Kaffee? Dann ist Mate-Tee der ideale Muntermacher. Schmeckt leicht malzig, ist magenschonend und macht für etwa sechs Stunden wach.

Meersalz-Dusche

Einfach etwas Meersalz mit Duschgel in der Hand vermengen und damit den Körper in der Dusche massieren. Das regt die Durchblutung an, entschlackt die Haut und macht frisch für den Tag.

Aroma-Kick

Ein angenehmer Duft stimmt positiv an grauen Tagen. Duftige Aromabodylotion auftragen oder Ihr Lieblings-Parfum aufsprühen. Oder einfach ein paar Tropfen Zitrus-Aromöle wie Orange oder Zitrone in neutrales Pflanzenöl, z.B. Distel- oder Sonnenblumenöl, geben - fertig ist ein erfrischendes Massageöl für Körper und Geist. Einfach duftet!

Farbe bekennen

Grauer Himmel? Miese Stimmung? Dann verkleiden Sie sich bloß nicht als graue Maus! Fröhliche Farben und bunte Muster peppen die Stimmung auf. Ein Farbtupfer, z.B. ein bunter Schal oder ein farbiges Tuch, genügt bereits.

Schoko-Doping

Zucker und Kakaobutter bringen Blitzenergie und heben den Serotonin Spiegel im Gehirn - das ist bestes Futter für die gute Laune. Theophyllin und Phenylethylamin im Kakao sorgen für Glücksgefühle. Glücksdosis: ein 20-Gramm-Schokoriegel reicht.

Nacht-Power

Wer gut schläft, ist am nächsten Tag besser drauf. Daher abends nicht zu spät essen. Das belastet nur unnötig die Nachtruhe. Ein Melissentee entspannt. Warme Milch mit Honig macht schön müde und unterstützt die nächtliche Regeneration. So können Sie im Schlaf Power für den nächsten Tag tanken.





Die *Glücks Therapie*

Glück kann man essen:

Sanfte Stress-Killer aus der Natur

Stress bei der Arbeit, in der Schule und auch noch zu Hause - in dieser hektischen Zeit gibt's Stress überall. In unserem Körper wirkt Stress wie ein schleichendes Gift. Steigt der Stresspegel, sinken die Abwehrkräfte...

Auf Dauer macht Stress krank. Immerhin zwei Drittel aller Krankheiten sind auf Stressfolgen zurückzuführen. Das alarmierte die Wissenschaftler und ließ sie verstärkt nach Anti-Stress-Substanzen suchen. Ergebnis: die Ernährung und Stress haben mehr miteinander zu tun, als bisher angenommen.

Bereits nach einem heftigen Streit geraten viele Körperfunktionen durcheinander. Dabei werden z.B. enorme Mengen **Vitamin B** verbraucht, um das Nervensystem zu stabilisieren. Und extrem viel **Vitamin C** für die körpereigene Abwehr. So kommt es schnell zu einem Vitaminmangel, der dringend ausgeglichen werden muss. Um die Vitalstoff-Depots wieder aufzufüllen braucht der Körper jetzt pure Nervennahrung mit viel Vitamin B und C sowie **Kohlenhydrate** und **sekundäre Pflanzenstoffe**. Auch **Tryptophan**, enthalten z.B. in Milch, Bananen oder Mandeln, ist ein guter Stress-Killer.

Mit natürlichen Nahrungsmitteln kann man also effektiv auf die Stress-Bremse treten. **Äpfel** sind zum Beispiel Top-Lieferanten von Vitamin C, das die Abwehr stärkt und das Stresshormon Cortisol in Schach hält. **Haferflocken** liefern große Mengen der B-Vitamine, die reinste Nervennahrung. **Violetter Kohl** enthält besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe, die stressbedingte Nervosität oder sogar Herzrasen und nächtliches Zähneknirschen stoppen können. **Grüner Salat** liefert die Substanz Lactuceryl, ein Stoff, der optimal für Entspannung sorgt.

Das Spurenelement Bor, enthalten in **Trockenfrüchten** wie **Aprikosen** oder **Pflaumen**, behebt stressbedingten Konzentrationsmangel. Ein idealer Kraftspender bei Erschöpfung ist **Grüner Tee**. Die Tee-Alkaloide regen sanft an und entspannen gleichzeitig. Und **Hopfen** sorgt für innere Ruhe nach einem langen, gestressten Arbeitstag. Ob so viele Männer (und auch Frauen) deswegen abends so gerne ihr Fläschchen **Bier** nuckeln? Na ja, wenn's schön brav macht...

Buchtipp:

Werden Sie glücklich!

In der modernen Zeit voller Hektik und Stress werden wir Menschen geplagt von alltäglichen Überlastungen, wachsendem Leistungsdruck und enormer Reizüberflutung. Dadurch kann das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele empfindlich gestört werden, was mitunter zu ernsthaften Beschwerden in allen Lebensbereichen führt.

Sanfte Sinnes-Therapien verbessern Ihr Leben

Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre eigenen Kräfte und Energien zu regenerieren und diese für Ihre persönlichen Lebensziele zu mobilisieren. Ausgewählte Sinnes-Therapien helfen Ihnen ohne großen Aufwand bei der Bewältigung Ihrer Lebensaufgaben. So verbessern Sie Schritt für Schritt Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre wertvolle Gesundheit und steigern dadurch Ihre gesamte Lebensqualität. Finden Sie wieder neue Lebensfreude, Glück und Wohlbefinden.

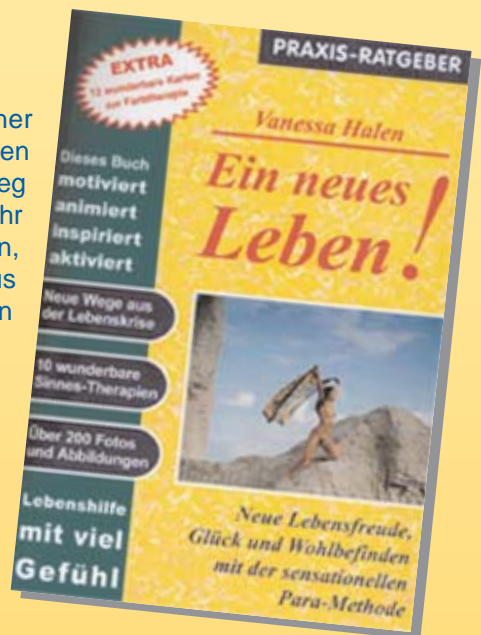
- **Neue Wege aus der Lebenskrise**
- **10 wunderbare Sinnes-Therapien**
- **Lebenshilfe mit viel Gefühl**

Tip: Dieses Buch ist ein hilfreicher Ratgeber für alle, die in einer schweren Lebenskrise stecken und keinen Ausweg finden. Aber auch alle Menschen, die ihr Leben von Grund auf verändern möchten, profitieren von diesem Buch. Raus aus dem bisherigen Alltagstrott - rein in ein neues Leben! Viel Spaß beim Lesen!

Der Ratgeber ist überall im Buchhandel erhältlich!

Vanessa Halen
Ein neues Leben!
ISBN 3-89811-731-6

Kostenloses eBook:
www.wellness-infoseite.de





Abnehmen mit Humor

Endlich Schluss mit Diäten-Stress

So nehmen Sie kinderleicht und schnell ein paar Kilo ab

Eine simple Diät und eine ordentliche Portion Humor sind der beste Weg zum Wunschgewicht:

Die Kleinkind-Diät

Wenn Sie schon viele Diäten erfolglos ausprobiert haben, dann hilft nur folgende Methode: ernähren Sie sich wie ein kleines Kind. Die Pfunde purzeln dann von selbst.

Frühstück

Rührei und Toastbrot mit Schokocreame. Essen Sie zwei Bissen Ei mit den Fingern, den Rest werfen Sie auf den Boden. Das Toastbrot mit Schoko-creme schmieren Sie sich in die Haare.

Mittagessen

Sieben Wachsmalkreiden, einen alten Zigaretten-stummel (essen, nicht rauchen!) und dazu ein großes Glas Milch. Die Milch spucken Sie einfach kräftig an die Tapete.

Abendessen

Einen kleinen Kieselstein und eine Erbse bis zum Anschlag ins rechte Nasenloch stecken. Ein Glas Eistee über Kartoffelbrei schütten und gut vermatschen. Genießen Sie dieses Abendmahl mit den Fingern. Es könnte Ihr letztes sein!

Der Erfolg

Lassen Sie sich für jeden Tag neuen Kinderkram einfallen. Sie werden sehen, dass sich der Erfolg schon nach kürzester Zeit einstellen wird. Und wenn Sie auch noch immer schön lachen und albern, dann werden Sie mit dieser Diät sogar sehr glücklich. Nur Ihren Humor sollten Sie dabei keineswegs verlieren!

So behalten Sie problemlos den Überblick bei Ihrer Diät

Mit etwas Humor und ein paar einfachen Regeln halten Sie Ihr Diät-Ziel im Auge:

10 goldene Diät-Regeln

Eine tolle Figur ist ein vielseitig angestrebtes Diät-Ziel. Sie sollten Sie Ihre Diät aber beenden, wenn

1. Sie beim Einatmen an Bodenhaftung verlieren.
2. Sie sich beim Staubsaugen anschnallen müssen.
3. Ihr Gesicht schon so schmal ist, dass Sie mit beiden Augen durch ein Schlüsselloch sehen können.
4. Sie mit Ihrem Arm einen Strohhalm von innen sauber machen können.
5. Sie beim Essen dauernd vom Stuhl kippen, weil Sie mit dem Löffel Übergewicht nach vorn bekommen.
6. Sie der Arzt zum Röntgen vor eine Glüh-

birne stellt.

7. Sie beim Drachensteigen eher in der Luft sind als Ihr Drachen.
8. Sie beim Klavierspielen ständig mit Ihren Fingern zwischen den Tasten stecken bleiben.
9. Sie in der Dusche dauernd hin und her springen müssen, um nass zu werden.
10. Sie beim Entenfüttern selbst von den Enten gefüttert werden.

Humor muss sein

Bei einer Schlankheits-Diät sollte man überflüssige Pfunde verlieren - und nicht seinen Humor. Eine gute Diät ist deshalb vielseitig und geschmackvoll. Denn nur wenn der Genuss bleibt, können die Pfunde gehen.

... und mit Konzept

Buchtipp:

Endlich schlank ohne Diät

Das ganzheitliche Schlank-Konzept ist ein intelligentes Programm zum Abnehmen, das sowohl die persönlichen Ernährungsgewohnheiten als auch die natürlichen Stoffwechselfunktionen der Abnehmwilligen berücksichtigt. Übergewicht ist nämlich nicht allein Ursache einer falschen Ernährungsweise, sondern auch eines entgleisten Stoffwechsels.

Ursachen gezielt behandeln

Wer wirklich richtig abnehmen möchte, der muss also zunächst seinen Stoffwechsel ins Lot bringen. Schädliche Stoffwechselschlacken, die eine Gewichtsreduktion behindern, müssen zuerst gezielt ausgeleitet werden. Zusätzlich unterstützt eine simple Ernährungs-Strategie ohne Diät-Vorschriften sämtliche Stoffwechselfunktionen und fördert damit eine Gewichtsabnahme bis zum Wunschgewicht.

16 Naturheilmittel als Schlank-Pusher

Gegen die persönlichen Schwachmomente helfen schließlich wirksame Schlank-Pusher aus der Naturheilkunde und Ernährungsmedizin. Schlank-Pusher verbessern zum Beispiel den Stoffwechsel, reduzieren die Kalorienaufnahme, wirken als Sattmacher, bremsen Appetit und Heißhunger, kontrollieren die Naschsucht und fördern so erfolgreich den Fettabbau. Diese wunderbaren Helfer stärken das Durchhaltevermögen und erleichtern somit das Abnehmen in enormer Weise.

Tipp: Dieser BoD-Bestseller hat schon vielen Menschen geholfen, ihr Gewicht ohne Probleme zu reduzieren!

Der Ratgeber ist überall im Buchhandel erhältlich!

Vanessa Halen

Die neuen Schlank-Pusher

ISBN 3-8334-1473-1

12,90 Euro

Mehr Informationen:

www.wellness-infoseite.de

