

Ernährung

- Vitamine die Fitmacher
- Clever mit Folsäure!

Aktuell

- Sportler brauchen mehr Vitamine
- Bei Kindern kann Vitaminmangel drohen

Wellness

- Der perfekte Verwöhnabend für alle Sinne
- Fit und schlank in den Frühling

Gesünder Essen

- Gemüsekekchen mit Schinken
- Juice Plus+ Complete – der Lifestyle Shake für den täglichen Gebrauch

Buchtipps

- Brockhaus. Ernährung

Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung * Ernährung

VITAMINE DIE FITMACHER



Vitamine kann man weder schmecken noch sehen, aber was wären wir ohne sie!? Vitamine sind die "Helfer des Stoffwechsels". Sie sorgen dafür, dass wir gesund und fit bleiben!

Der menschliche Körper ist selbst nicht in der Lage, Vitamine herzustellen, deshalb müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Fehlen sie uns, werden wir krank. Vitamine kommen in Lebensmitteln häufig auch als so genannte "Provitamine" vor. Das sind Vorstufen der Vitamine, die erst vom Organismus zu Vitaminen umgewandelt werden.

Die fettlöslichen Vitamine

Die Vitamine A, D, E und K sind fettlöslich; das heißt, der Körper kann sie speichern. Sie können erheblich besser aufgenommen werden, wenn sie zusammen mit Lebensmitteln, die Fett enthalten, eingenommen werden, zum Beispiel Salat mit Öldressing.



Die wasserlöslichen Vitamine

Alle anderen Vitamine sind wasserlöslich. Wir scheiden sie über die Nieren aus, deshalb bleiben sie nie besonders lange im Organismus. Diese Vitamine "lieben" das Wasser - sie flüchten mit Vorliebe aus dem Gemüse ins Kochwasser. Das ist der Grund, weshalb frische Nahrungsmittel immer nur kurz gegart werden sollten.

Für Sportskanonen

Welche Vitamine sorgen für Power?

Sportler verbrauchen vermehrt die Schutzvitamine E und Betakarotin (Provitamin A). Sie schützen vor Umweltgiften und freien Radikalen. Vitamin A ist außerdem wichtig für die Augen, es ermöglicht uns das Farbsehen und die Unterscheidung zwischen hell und dunkel. Vitamin K unterstützt die Blutgerinnung und sorgt dafür, dass wir bei einer Verletzung weniger bluten.

Der Stoff, aus dem die Nerven sind!

Die Vitamine B1 und B6 sind wichtige Nervennahrung. B1 fördert Stoffwechselprozesse und ist deshalb wichtig für Nerven und Muskeln. B6 beeinflusst unsere Stimmungen, hilft gegen Depressionen. Effektiv ist B6 auch bei Reisekrankheit, denn es unterstützt die Gleichgewichtsnerven. Niacin ist behilflich beim Stoffwechsel von Gehirn und Nerven. Das einzige Vitamin, das im Kaffee enthalten ist!

Schönheit kommt von innen

Für unsere Schönheit sind B2, B12, Biotin, Folsäure und Pantothensäure unentbehrlich. B2 und Biotin sind wichtig für Haut, Haare und Nägel. B12 und Folsäure halten uns jung, denn sie unterstützen die Zellteilung und Bluterneuerung. Pantothensäure fördert das Wachstum der Haare.

Vitamine halten uns gesund

Vitamin C hält das Immunsystem stabil und schützt die Zellen. Es verbessert die Empfänglichkeit unseres Organismus für Eisen und ist ein wichtiger Schutzfaktor im Kampf gegen Immunschwäche, krebserregende Stoffe und Stress sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch das Bindegewebe Vitamin C zum Aufbau und zur Stärkung.

Es ist das wichtigste Vitamin für den Körper!

B6 stärkt die Muskeln und B12 sorgt für den wichtigen Sauerstofftransport

Mögliche Ursachen für Vitaminmangel

- Einseitige Ernährung
- Krankheiten, die die Aufnahme von (fettlöslichen) Vitaminen erschweren
- Schwangerschaft, Alter
- höherer Vitaminumsatz bei Fieber, seelischem Stress, Leistungssport
- diverse Arzneimittel bei längerfristiger Einnahme (Antibiotika, Abführmittel, Pille und so weiter)
- Alkohol, Nikotin

CLEVER MIT FOLSÄURE!

FOLSÄURE, VITAMIN B6 UND B12 ERHALTEN DIE GEISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

diaita - Aachen, den 24.02.04: Spanische Wissenschaftler haben aktuelle Hinweise gefunden, dass Senioren mit erhöhten Homocysteinspiegeln schwächere kognitive Fähigkeiten aufweisen als Gleichaltrige mit niedrigeren Homocysteinspiegeln, erklärt heute Sven-David Müller, Sprecher der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen. Zur Erhaltung der kognitiven Leistungsfähigkeit empfiehlt der Gesellschaftssprecher Sven-David Müller die tägliche Einnahme von 600 Mikrogramm Folsäure, 1,9 Milligramm Vitamin B6 und 3,5 Mikrogramm Vitamin B12. In der vorliegenden Studie untersuchten Wissenschaftler der Universität Bologna die Fähigkeiten von 650 Senioren, die 65 Jahre oder älter waren hinsichtlich Wahrnehmung, Denken, Erkennen und Erinnern. Die Einordnung erfolgte aufgrund eines wissenschaftlich anerkannten Tests zur Beurteilung kognitiver Fähigkeiten. Es zeigte sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen erhöhten Homocysteinspiegeln und schlechteren Testergebnissen, und mit steigendem Bluthomocystein sanken auch die Testerfolge immer mehr ab. Die spanischen Wissenschaftler berücksichtigten andere Faktoren, die den Bluthomocysteinspiegel beeinflussen können, beispielsweise die Ernährungsform oder den Alkoholkonsum. Es zeigte sich aber, dass diese Faktoren die Ergebnisse nicht verfälschten (1). Dass ein derartiger Zusammenhang besteht vermuten Neurologen schon seit längerer Zeit. Dies betrifft nicht nur das Nervensystem, auch das Risiko für Herzinfarkte steigt mit einem erhöhten Homocysteinspiegel. Der Übeltäter, das Homocystein, entsteht beim Eiweißabbau im Organismus. Im Normalfall bauen Enzyme das Homocystein zu unschädlichen Verbindungen ab, erklärt Müller. Da diese Enzyme abhängig von den B-Vitaminen Folsäure, B12 und B6 sind, ist ein hoher Homocysteinspiegel auch Folge einer unzureichenden Versorgung mit diesen Vitaminen, erläutert der Experte den Zusammenhang. Reich an B-Vitaminen sind vor allem grüne Blattgemüse. Doch eine ausreichende Zufuhr ausschließlich über Lebensmittel ist laut Müller aufgrund der Sauerstoff- und Hitzeempfindlichkeit der Vitamine außerordentlich schwierig: Falsche Lagerung, lange Transportwege oder eine vitaminzerstörende Zubereitung führen zu hohen Verlusten in den Lebensmitteln. So kann der Folsäuregehalt einzelner Lebensmittel bei einer falschen Zubereitung um bis zu 90 Prozent absinken (2). Die Ernährungsexperten von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik empfehlen deswegen nicht nur Senioren, Folsäure in Kombination mit den Vitaminen B6 und B12 zusätzlich zur Nahrung in Form von Nahrungsergänzungspräparaten zuzuführen. In den anzuwendenden Dosierungen sind solche Präparate ohne Risiko, aber von hohem Nutzen!

1) Ravaglia G, Forti P, Maioli F et al.: Homocysteine and cognitive function in healthy elderly community dwellers in Italy. *American Journal for clinical nutrition* 2003; 77: 668-6732) Bässler KH, Golly I, Loew D et al.: *Vitamin-Lexikon*. Urban & Fischer Verlag, München, Jena, 2002, 152

Quelle: Aktuelles aus der Ernährungsberatungspraxis; Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V., Kurbrunnenstraße 5, 52066 Bad Aachen

STUDIEN BELEGEN: ERHÖHTE HOMOCYSTEIN-SPIEGEL WERDEN DURCH EXTRAKTE AUS OBST UND GEMÜSE (JUICE PLUS+®) GESENKT

Homocystein ist eine körpereigene Aminosäure, die sich bei mangelhaftem Ernährungsstatus zu sehr hohen, ungesunden Blutspiegeln anhäufen kann.

In einer randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Untersuchung wurde von Wissenschaftlern an der Universität von Sydney, Australien, die Auswirkungen von Juice Plus+® auf die Homocystein-Spiegel analysiert (1). Es konnte durch die Einnahme von Juice

Plus+® ein deutlicher Anstieg der Antioxidantien-Spiegel im Blut nachgewiesen werden. Des Weiteren wurde beobachtet, dass die Homocysteinspiegel auf Werte zurückgingen, die als gesunde Biomarker angesehen werden.

In einer weiteren Studie, die von Wissenschaftlern in Italien mit Juice Plus+® durchgeführt wurde, kam es bereits nach vier Wochen zu einer Reduktion der Homocystein-Werte um 37% (2).

Diese Untersuchungen belegen, dass durch einen ausreichenden Verzehr an Obst und Gemüse, und wenn dies nicht immer möglich ist, durch eine Nahrungsergänzung auf der Basis von Obst und Gemüse, ein wertvoller Beitrag zur Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit geleistet werden kann.

Weiterführende Informationen zu Juice Plus+® und der Forschung die mit Juice Plus+® durchgeführt wurde, finden Sie unter www.juiceplus.de.

1) Samman S, "A Mixed Fruit and Vegetable Concentrate Increases Plasma Antioxidant Vitamins and Folate and Lowers Plasma Homocysteine in Men", Journal of Nutrition (American Society for Nutritional Sciences), July 2003, Vol.133, Iss.7, Pgs.2188-2193

2) Panunzio MF, "Supplementation with fruit and vegetable concentrate decreases plasma homocysteine levels in a dietary controlled trial", Nutrition Research, Vol. 23, Iss. 9, Pgs. 1143-1296, September 2003

[Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell * Aktuell](#)

SPORTLER BRAUCHEN MEHR VITAMINE



Für die Leistungsfähigkeit des Körpers spielt die Ernährung eine ganz wesentliche Rolle. Sportlich Aktive sind nur zu Höchstleistungen fähig, wenn sie ihren Körper mit allem versorgen, was er dazu braucht. Unverzichtbar sind Vitamine und Mineralstoffe. Selbst eine leichte Unterversorgung beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Folgen können schnelle Ermüdbarkeit und Schwäche sein

Da ihr Stoffwechsel auf Hochtouren läuft, benötigen Sportler aber noch mehr Vitamine und Mineralstoffe als „Couch Potatoes“. Sportler sollten sich vor allem fragen, wie gut sie mit folgenden Nährstoffen gut versorgt sind:

- Kalzium und Vitamin D fördern starke, widerstandsfähige Knochen
- Vitamin E schützt die Zellen vor den Angriffen der aggressiven Freien Radikalen
- Sport und eine kohlenhydratbetonte Ernährung steigern den Bedarf an Vitamin B1 (Thiamin). Eine Thiaminunterversorgung beeinträchtigt die Ausdauer. Zudem ist es für das Nervensystem wichtig, auf dessen reibungslose Funktion Sportler besonders angewiesen sind
- Vitamin B6 (Pyridoxin) spielt eine zentrale Rolle im Eiweißstoffwechsel und ist daher vor allem für die Sportler von Bedeutung, die sich eiweißreich ernähren - wie Kraftsportler
- Eine Unterversorgung mit Vitamin B12 und Folsäure kann zu Blutarmut und Leistungsschwäche führen

- Auf das Multitalent Vitamin C sollten gerade Sportler nicht verzichten. Eine Unterversorgung kann zu Infektanfälligkeit führen und schränkt somit die körperliche Leistungsfähigkeit ein
- An Mineralstoffen brauchen Sportler neben dem bereits erwähnten Kalzium vor allem Magnesium, Kalium und Eisen

Quelle: www.welt-der-vitamine.de

Wellness * Wellness * Wellness * Wellness * Wellness * Wellness

DER PERFEKTE VERWÖHNABEND FÜR ALLE SINNE



Manche Tage können einen ganz schön schaffen: von Termin zu Termin hetzen, danach noch im vollen Supermarkt einkaufen und schließlich völlig erschöpft nach Hause kommen. Höchste Zeit, sich mal so richtig zu verwöhnen und alle Sinne - Riechen, Hören, Sehen, Schmecken und Fühlen - auf Entspannung einzustellen. Mit dem 50-Minuten-Verwöhnprogramm ist das kein Problem.

I.Schritt: Eine Wohltat für die Nase

Jeder Duft gelangt über die Nase direkt in das so genannte limbische System des Gehirns und stimuliert das vegetative Nervensystem. Bei angenehmen Düften antwortet der Körper mit einer Ausschüttung von Glückshormonen. Eine besondere Wohltat für die Nase ist Zitronengras- oder Zedernholzöl. Auch Pfefferminze wirkt ungeheuer entspannend. Einfach hinsetzen und je einen Tropfen des Öls in Stirn- und Brustmitte mit kreisenden Bewegungen einreiben. Dabei die Augen schließen und den Duft tief einatmen. Das macht den Kopf frei.

2. Schritt: Eine Wohltat für die Ohren

Musik und Töne zielen direkt auf die Seele und das Wohlbefinden. Mittlerweile werden Musiktherapien in vielen Bereichen der Medizin und auch in der Psychotherapie eingesetzt. Wer sich von bezaubernden Klängen verwöhnen lassen möchte, legt am besten eine Entspannungs-CD auf, bettet sich dann mit dem Rücken auf eine weiche Unterlage, legt die Hände auf den Bauch und überlässt sich der Musik. Wer seine Füße in der Nähe der Boxen platziert, kann förmlich merken, wie die negativen Spannungen im Bauch sich lösen. Wer lieber aktiv werden möchte, sollte sich im Asia-Shop eine Klangschale mit einem Klöppel besorgen. Wieder auf den Rücken legen und die Schale auf den Bauch. Den Klöppel dann seitwärts in regelmäßigem Rhythmus an die Schale schlagen. Auch das löst negative Spannungen.

3. Schritt: Eine Wohltat für die Augen

Was die Chinesen schon lange wissen, wird auch hierzulande immer populärer: Die Entdeckung der Langsamkeit. Schon das Beobachten langsamer Bewegungen fördert die Gelassenheit. Tipp: Einfach auf der Matte liegen bleiben, die Augen schließen und mit einer Fantasie-reise beginnen. Ideal ist es, sich einen wunderschönen Ort vorzustellen, an dem man gerne wäre. Vielleicht scheint gerade die Sonne vom blauen Himmel und ein paar weiße Wolken ziehen vorüber. Diesen sollte man in Gedanken folgen - und spüren, wie sich langsam ein Gefühl der Leichtigkeit einstellt.

4. Schritt: Eine Wohltat für die Haut

Das Massagen entspannende Wunder bewirken, ist wohl jedem klar. Doch nicht immer steht ein Masseur bereit, der einen mit gekonnten Handgriffen verwöhnt. Das macht aber nichts. Es geht auch ohne Mithilfe, z.B. mit den so genannten Glücksgriffen der koreanischen Massage. Es geht ganz einfach: Auf einen Stuhl setzen, ohne sich anzulehnen, und jede Übung 36 Mal wiederholen.

1. Handflächen kräftig aneinander reiben.
2. Die Füße vom Boden abheben und die Sohlen aneinander reiben.
3. Den rechten Zeigefinger quer über die Oberlippe nach rechts ziehen, mit dem nächsten Finger wiederholen.

5.Schritt: Eine Wohltat für die Zunge

Millionen von Nervenzellen sitzen auf der Zunge. Auch sie wollen gerne verwöhnt werden. Ganz besonders gut geht das mit einem Spezialdrink. So geht's: 2 Papayas, 1 Esslöffel Kokosflocken, 1 Limette, 50 Gramm Magermilchjoghurt und 3 Würfel zerstoßenes Eis in einen Mixer geben und dann mit kleinen Schlucken trinken. Wer nicht alle Zutaten im Haus hat, kann es auch mit 0,2 Liter Milch, einer Frucht nach Wahl, einem Teelöffel Zitronensaft und zerstoßenem Eis probieren.

Quelle: www.lifeline.de



FIT UND SCHLANK IN DEN FRÜHLING

Unter dicken Pullis und Jacken konnten sich im Winter unbemerkt neue Fettpölsterchen bilden. Doch mit Badehose oder Bikini lässt sich wenig kaschieren. Wer im Frühling rank und schlank sein will, muss rechtzeitig ran an den Winterspeck. Bis ein Fitness-Programm wirkt, vergehen nämlich einige Wochen. So lange quält viele vor allem die Frage: Wie halte ich bloß durch?

Quelle: lifeline.de

AUFGERAFFT, FERTIG, LOS: MOTIVATIONSTIPPS FÜRS WORKOUT

In den Wintermonaten legen die meisten Menschen an Gewicht zu. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie bewegen sich weniger als im Sommer, essen deftiger, knabbern mehr Süßes und Salziges und trinken häufiger Alkohol. Fatal: Viele werden die Pfunde schwer wieder los. Und wer seinem Hüftgold zu spät zu Leibe rückt, wird keinen durchschlagenden Erfolg erleben. Denn es dauert mindestens vier Wochen, bis ein Fitnessstraining Wirkung zeigt. Dennoch: Ohne Bewegung geht es nicht. Prima geeignet, um nach dem faulen Sofa-Programm des Winters wieder in die Gänge zu kommen, sind Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Sie ermöglichen einen langsamen Einstieg und lassen sich individuell steigern, ohne zu überfordern. Um den gewünschten Fitness-Effekt zu erzielen, sollte man mindestens drei Mal die Woche 20 Minuten laufen, radeln oder seine Bahnen ziehen. "Zusätzlich möglichst viel Bewegung in den Alltag einbauen", raten Experten: "Öfter mal das Auto stehen lassen, beim Fernsehen auf dem Heimtrainer schwitzen oder Hausarbeit als Trainingseinheit sehen." Denn: "Während einer Stunde Hausputz verbrennen Sie über 500 Kalorien"; berichtet die Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK).

Schlankmacher Obst und Gemüse

- **Rohkosttag:** Sie können beliebig viel rohes Gemüse und Salat essen, ohne mächtige Saucen natürlich. Dazu kommen über den Tag verteilt drei Scheiben Knäckebrot und etwas Obst.
- **Obsttag:** 1 1/2 Kilogramm frisches Obst über den Tag verteilt essen. Die Mahlzeiten können mit einem Teelöffel Haferflocken oder Kleie, Zitronensaft oder Zimt verfeinert werden. Wegen ihres hohen Gehalts an Zucker sind nur Trockenfrüchte, Bananen und Dosenobst tabu. (mj)

Sport muss Spaß machen

Wählen Sie eine Sportart aus, die Ihnen Spaß macht. Nehmen Sie sich genug Zeit und machen Sie nur das, worauf Sie wirklich Lust haben. Ihr Ziel ist schließlich, sich beim Sport wohl zu fühlen.

Feste Zeiten einplanen

Regelmäßige Trainingszeiten sind ein gutes Mittel, den "inneren Schweinehund" zu überwinden. Planen Sie Tag und Uhrzeit zu Beginn der Woche und tragen Sie sie in Ihrem Terminkalender ein. Beachten Sie: Es ist leichter gleich nach der Arbeit Sport zu treiben, als sich wieder von der Coach aufzuraffen.

Mit anderen trainieren

Wer sich allein schlecht motivieren kann, sollte sich mit Freunden oder Familienmitgliedern zum Sport verabreden. Eine gute Möglichkeit sind auch Lauftreffs oder Vereine.

Ziele nicht zu hoch stecken

Gerade Einsteiger erleben ein Motivationstief oft deshalb, weil sie sich übersteigerte Ziele setzen. In vier Wochen zum durchtrainierten Waschbrettbauch - das schafft niemand. Stecken Sie sich realistische Sportziele. So motiviert das Erreichte zum Weitermachen.

Belohnungen motivieren

Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben. So führen Sie sich Ihren Erfolg noch mal vor Augen und Zufriedenheit stellt sich ein. Außerdem steigt die Vorfreude aufs nächste Etappenziel.

Quelle: www.lifeline.de

GEMÜSEKUCHEN MIT SCHINKEN



1 Pck. fertig ausgerollten Blätterteig
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Zucchini
250 g Möhren
100 g gekochter Schinken
3 Eier
125 g Schlagsahne
schwarzer Pfeffer, Salz

Das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden.

Backofen auf 225 Grad vorheizen.

In Salzwasser 3-6 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen.

Schinken in Streifen schneiden.

Eier und Sahne verquirlen und kräftig würzen.

Blätterteig in eine kalt ausgespülte flache Auflauf- oder Tarteform legen. Ränder abschneiden.

Gemüse und Schinken in die Form geben und die Eiersahne darüber verteilen.

Den restl. Teig in streifen schneiden und auf die Masse legen. Mit etwas Eiernmilch aus der Form bepinseln.

Auf der mittleren Schien im Ofen etwa 35 Minuten backen..

Quelle: www.chefkoch.de

JUICE PLUS+ COMPLETE – DER LIFESTYLE SHAKE FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH

Der Stellenwert der Ernährung gewinnt zunehmend an Wichtigkeit im Bereich unserer Wellness. Juice Plus+ Complete erfüllt die vielseitigen und hohen Anforderungen, die an eine ausgewogene Ernährung gestellt werden.

- Juice Plus+ Complete bietet Ihnen Sicherheit, Ihrem Körper genau das zuzuführen, was er wirklich braucht.

- Juice Plus+ Complete ist als Shake besonders einfach zuzubereiten. Das spart wertvolle Zeit und versetzt Sie in die Lage, sich überall und jederzeit gesund zu ernähren.
- Juice Plus+ Complete besteht aus qualitativ hochwertigsten Nährstoffen pflanzlicher Quellen. Sie wissen also genau, was Sie zu sich nehmen.

PINA COLADA SHAKE

- 125 ml kalter Ananassaft
- 125 ml kalte Magermilch
- ¼ TL Rumaroma
- 1 TL Kokosnussflocken
- 1 Messlöffel Juice+ Complete Vanille

ca. 280 kcal

Buchtipp * Buchtipp * Buchtipp * Buchtipp

BROCKHAUS. ERNÄHRUNG



Der neue "Brockhaus. Ernährung" beantwortet alle Fragen rund ums gesunde Essen. Dieses 704 Seiten starke Nachschlagewerk wurde von renommierten Ernährungswissenschaftlern und Medizinern erstellt und orientiert sich an den aktuellen und konkreten Bedürfnissen der Verbraucher. Es beinhaltet Informationen zur Lebensmittelkunde, Gesundheit, Küche, Diätetik oder Gewichtsreduktion: In über 3 500 Stichwörtern werden von A bis Z die wichtigsten Fragen zu gesundem Essen beantwortet. 120 Infokästen geben Antworten auf die häufigsten Alltagsfragen. Über 850 Abbildungen, Tabellen und Grafiken erläutern und ergänzen den Text und vermitteln wichtige weiterführende Fakten. 30 Navigationshilfen stellen thematisch verwandte Stichwörter zu verschiedenen Gebieten zusammen und helfen so, ein Thema in seiner ganzen inhaltlichen Breite nachzuschlagen. 250 Literaturverweise geben Empfehlungen zur weiterführenden Lektüre. I. Auflage, Brockhaus Verlag.

704 SEITEN, ISBN: 3-7653-0581-2

www.juiceplus.de

copyright NSA AG, Holeestrasse 87, 4015 Basel/Schweiz

Ihr Juice Plus+ Newsletter Team