

SCHÖN GEWUSST?

Fasten - aber richtig!



Fasten - aber richtig! - Seite 2 -

Alles neu bei der Milch - Seite 6 -

Säuglingsnahrung aus Soja ist
kein Ersatz für Kuhmilchprodukte - Seite 6 -

Backen wie die Profis - Seite 7 -

Rezepte - Seite 8 -

Fasten - aber richtig!

Das Fasten war schon für die Menschen in der Frühzeit ganz natürlich. Es fehlte der Kühlschrank oder Möglichkeiten der Konservierung von Lebensmitteln. Deshalb musste sich der menschliche Organismus auf gelegentliche Fasten-Phasen einstellen. In einigen Kulturen und Religionen wird auch heute noch das Fasten praktiziert. Es ist die Zeit der inneren Einkehr und Lösen von äußeren Zwängen. Otto Buchinger (1878–1966) und F. X. Mayer (1875–1965) haben das Heilfasten zur Linderung und Heilung verschiedener Erkrankungen empfohlen.

Die meisten Erkrankungen haben Ihre Ursache in unserem Ess- und Trinkverhalten. Zuviel Kalorien, wenig Bewegung, Rauchen, Stress etc. sind die Mitwirkenden für unsere „Zivilisationskrankheiten“. Übrigens fastet jeder von uns täglich, das heißt, eigentlich in der Nacht, deshalb nennen die Engländer

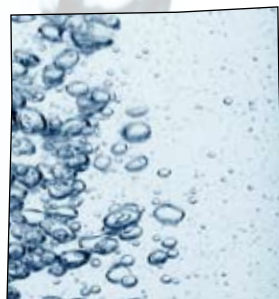
ihr Frühstück auch Breakfast (Fastenbrechen). In der Nacht stellen wir unseren Stoffwechsel um und ziehen die Energie aus den Reserven.

In der Ernährungsmedizin wird kurze Fastenzeit z.B. bei Rheuma empfohlen. Ein zweitägiges Fasten bewirkt die verminderte Aufnahme von Arachidonsäure und einen erhöhten Cortisonspiegel im Blut. Die Schmerzen gehen zurück, weitere Symptome bessern sich und durch die Gewichtsreduktion werden die Gelenke geschont.

Beim Fasten muss sich unser Körper darauf einstellen, wenig Energie von außen zu bekommen, also stellt er seinen Stoffwechsel um und versorgt sich aus den eigenen Reserven. Nach etwa drei Tagen ohne Nahrung ist diese Umstellung erfolgt. Zuerst werden die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln und in der Leber verbraucht, später erfolgt eine Energiegewinnung aus Fett- und

Eiweißspeichern. In den Eiweißspeichern liegt auch die zeitliche Begrenzung der Fastenzeit. Etwa 2,5–4,0 kg Eiweiß kann ein erwachsener, gesunder Mensch abbauen ohne Schaden zu nehmen. Wer mehr Eiweiß verliert baut Muskeln ab und riskiert irgendwann auch den Abbau des Herzmuskels. Alle Speicher zusammen (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß) reichen für etwa 1–3 Monate Fasten. Die empfohlene Fastenzeit beträgt 3–4 Wochen, aber auch kurzzeitiges Fasten von 5–7 Tagen hat durchaus positive Effekte auf unseren Organismus. Zur Gewichtsreduktion ist das Fasten nicht empfohlen. Wer nach einer „Nulldiät“ wieder zu den gewohnten Ernährungsgewohnheiten zurückkehrt, wird die abgenommenen Pfunde eher wieder auf seinen Hüften tragen als ihm lieb ist. Bekommt der Darm über längere Zeit keine Nahrung, ist er in der Lage, sich

in Ruhe zu erholen. Der Darm wird gereinigt und Ablagerungen können entsorgt werden. Außerdem verbraucht unser Körper keine Energie zur Verdauung von Nahrung, also hat er genug Kraft für unser Immunsystem und die Selbstheilung. Abgesehen davon spart man viel Zeit für Kochen, Essen, Aufräumen etc. und hat wesentlich mehr Zeit für Entspannung. Trotzdem sollte sich nicht gleich jeder unvorbereitet in eine Fastenkur stürzen. Es ist nicht schwer allein zu fasten, aber ein ärztlicher Gesundheits-Check vor dem Start ist dringend zu empfehlen. Wer das erstmal fastet ist mit einer Fasten-Gruppe oder einer Fasten-Klinik gut beraten.



fasten - aber richtig!

Was brauche ich zum Fasten?

- Suppengemüse für die Gemüsebrühe
- Gemüse- und Obstsaft, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees
- Bitter-, oder Glaubersalz, alternativ: F.X. Passage SI-Salz zur Darmreinigung
- Warme Woll- und Baumwollkleidung
- Hautpflegemittel

Der Tag vor dem Fasten

- Kein konzentriertes Eiweiß (Fleisch, Wurst, Eier, Käse, Hülsenfrüchte)
- Kein Vollkornbrot
- Wenig Fett
- Keine späte Mahlzeit
- Essen Sie Kartoffeln, Reis, Nudeln, gedünstetes Gemüse, Obst, Knäcke
- Kommen Sie zur Ruhe

Die Fastentage

- Am 1., 3., 5. und 7. Tag: Darmreinigung
- Morgens: 2 Tassen Tee
- Mittags: Gemüsebrühe oder Gemüsesaft
- Nachmittag: 2 Tassen Tee
- Abends: Obst- oder Gemüsesaft
- Zwischendurch: Wasser oder Tee

Gibt es Begleiterscheinungen?

- Anfangs kann es zu Hungergefühlen kommen, aber diese verschwinden in den ersten drei Tagen.
- Gerade wenn es draußen kalt ist friert man leicht; hier hilft warme Kleidung und eine Wolldecke.
- Gelegentliche Kopfschmerzen verschwinden durch Entspannung und reichliches Trinken.
- Das Gefühl leichter Schwäche und Gliederschmerzen werden mit frischer Luft, Sonne oder einem Bad gebessert.
- Sie sollten wissen: auch die Seele fastet mit; erstaunliche Dinge können Fastende berichten, lassen sie sich auf neue Erfahrungen ein.



Alles was gut tut

- Trinken
- Wechseldusche
- Luftbad
- Kneippanwendungen
- Massage
- Leibwickel
- Gymnastik
- Entspannung
- Warme Kleidung
- Mundhygiene

Fastenbrechen

- Beginnt mit einem reifen Apfel, in kleine Scheiben geschnitten und langsam genossen.
- Das Fastenbrechen sollte so lange dauern wie das Fasten selbst.
- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich wieder an feste Nahrung zu gewöhnen.

Jeder Dumme kann fasten, aber nur ein Weiser kann das Fasten richtig abbrechen.

(George Bernard Shaw)



Neues von der Milch!

Alles neu bei der Milch

Ab 01.01.2008 ist die neue Konsummilch-Verordnung in Kraft. Danach darf Milch zukünftig mit einem frei gewählten Fettgehalt angeboten werden. So werden Sie nicht mehr nur die 1,5%-ige und 3,5%-ige Milch im Kühlregal finden, sondern vielleicht auch Milch mit einem Fettgehalt von 2 oder 3%. Die Bezeichnung Vollmilch, teilentrahmte Milch oder Magermilch darf nicht mehr verwendet werden. Der Fettgehalt muss gut sichtbar und leicht lesbar auf der Verpackung stehen.

[Verbraucherzentrale SH]

Säuglingsnahrung aus Soja ist kein Ersatz für Kuhmilchprodukte

Im Handel sind verschiedene Arten von Säuglingsmilch auf Sojabasis erhältlich. Soja enthält Stoffe (z.B. Isoflavone), die in ihrer chemischen Struktur dem weiblichen Hormon Estrogen ähnlich sind. Bekommen Säuglinge Nahrung auf Sojabasis, ist im Blut eine deutlich

höhere Isoflavon-Konzentration nachzuweisen als bei Gabe von Kuhmilchnahrung oder bei gestillten Kindern. Wie sich diese erhöhte Zufuhr auswirkt, ist nicht abschließend geklärt. An Versuchstieren beeinflussten Isoflavone die Entwicklung der Fortpflanzungsorgane, das Immunsystem und die Schilddrüse. Darüber hinaus kann Sojanahrung auch Phytat enthalten, welches die Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen beeinflussen kann. Falsch ist auch die Annahme, dass Sojanahrung die erste Wahl bei Nahrungsmittelallergien darstellt. Sojaprotein selbst kann allergische Reaktionen auslösen und beugt allergischen Erkrankungen nicht etwa vor. Sojanahrung sollte daher nur in begründeten Ausnahmefällen und nur nach ärztlicher Empfehlung gegeben werden.

[BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung)]



Backen wie die Profis

Kleiner Trick mit grosser Wirkung

Selbst gebackenes Brot schmeckt gut. Mit frischer Bäckereiware kann es aber oft nicht mithalten – zumindest in Bezug auf Form, Konsistenz und äußere Beschaffenheit. Eine Untersuchung der Universität Hannover hat jetzt gezeigt, dass ein kleiner Trick genügt, um die Qualität des Selbstgebackenen deutlich zu verbessern. Der Profi-Bäcker nutzt Wasserdampf, damit das Brot gut aufgeht, ein typisches Aroma entfaltet, innen eine schöne Krume und außen eine braune Kruste bekommt. Er kann den Dampfgehalt in der Backatmosphäre einfach am Ofen einstellen. Dies ist bisher bei haushaltsüblichen Backöfen nicht möglich. Erfahrene Hausfrauen und -männer kennen die Empfehlung, eine Tasse Wasser mit in den Ofen zu stellen. Die Oberfläche wird gleichmäßig gebräunt und hat

einen schöneren Glanz als bei trockener Backumgebung. Zudem entstehen weniger Risse in der Kruste. Nur mit Wasserdampf kann sich das typische Röstaroma voll entwickeln.

[AID Infodienst]



Rezepte

Kräuterbrot mit Frischkäse

Zutaten:

1 Zwiebel
1 El Olivenöl
300g Weizenvollkornmehl
50g Haferflocken
1 Tl. Salz
25g Hefe
125 ml Buttermilch
100g Frischkäse
1 Pk. TK Kräutermischung

Zubereitung:

Die Zwiebel würfeln und im Öl weich dünsten. Hefe und lauwarmer Buttermilch verrühren und mit allen übrigen Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 60 min gehen lassen. Durchkneten und in eine gefettete Kastenform geben. Noch mal 20 min gehen lassen. Bei 200°C 35 min backen.

Dinkelbrötchen

Zutaten:

100g Dinkel (ganze Körner)
40g Hefe
1 Tl. Honig
250g Weizenmehl
100g Möhren
1 Tl. Salz

Zubereitung:

Den Dinkel über Nacht in Wasser einweichen. Abspülen. Die Hefe mit dem Honig in 250 ml warmem Wasser auflösen. Die Möhren fein raffeln. Alle Zutaten zu einem Teig kneten und 45 min gehen lassen. Dann noch mal gründlich durchkneten und in 8 Stücke teilen. Zu Brötchen formen und auf ein Backblech geben. 10 min gehen lassen. Die Oberfläche einritzen und bei 200°C 20 min backen.



Sabine Offenborn
staatl. geprüfte Diätassistentin
Wesleystrasse 10
23556 Lübeck

Tel. 04 51 - 2 92 96 78



Alexandra Hirschfelder-Schroll
staatl. geprüfte Diätassistentin
Königstrasse 1-3
23552 Lübeck

Tel. 04 51 - 6 12 13 39



späth, weber & franz gbr, Lübeck
grafikdesign »webdesign »illustration »fotografie »mediendesign
tel. 0451/ 88 94 53 5 »info@reine-schönheit.de »www.büro-für-reine-schönheit.de