Bleib Gesund!

Dortmunds Magazin für nachhaltigen Lebensstil

Dezember 2020 — € 6,95

STARK GEGEN VIREN UND BAKTERIEN

Superfoods fürs Immunsystem

Mit der LOGI-Methode gesund und schlank

Gesund dank Prävention – jetzt mehr denn je

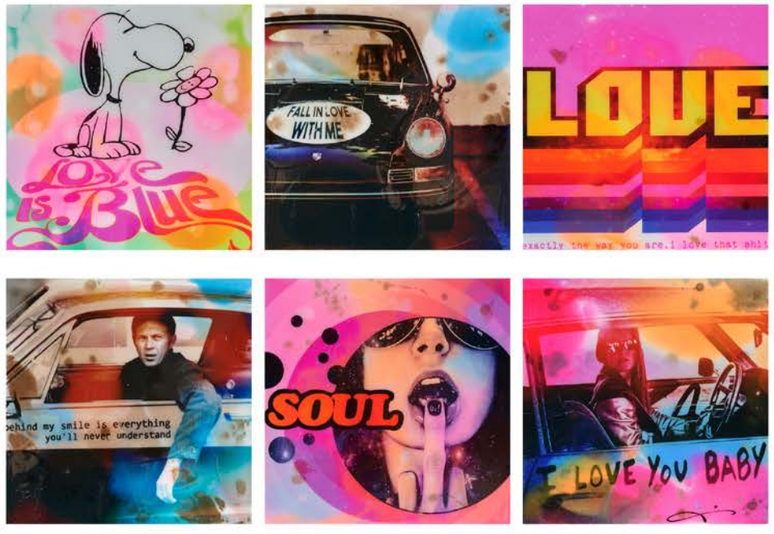
35 LOGI-REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Adventskekse ohne Reue – köstlich und low-carb

Welche Lebensmittel helfen mir?

JÖRG DÖRING

"Not fun..." 100x100cm, Mixed Media, 2020



zimmermann &heitmann
KUNSTHAUS SEIT 1879

Wißstraße 18a (am Hansaplatz) 44137 Dortmund Tel: 0231.572133 www.zimmermann-heitmann.de

Liebe Leserinnen und Leser,

mit der Herausgabe eines Gesundheitsmagazins haben wir uns lange sehr schwer getan. Wir haben uns gefragt: Benötigen wir wirklich noch eine Zeitschrift zum Thema Gesundheit? Und benötigen wir ein Gesundheitsmagazin gerade zum jetzigen Zeitpunkt, wo Corona omnipräsent jede Minute unseres Lebens prägt?

Wir waren und sind immer noch hin- und hergerissen, haben uns am Ende aber vornehmlich aus zwei Gründen dazu entschieden, Ihnen noch vor dem diesjährigen Weihnachtsfest und Jahreswechsel unser „Pilotprojekt" zu präsentieren.

Der erste Grund, warum wir diese Zeitschrift herausgeben, ist, dass wir Ihnen als Mediziner und Gesundheitsberater mehr als jeder andere, der diese Themen bedient, den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Thema Ernährung, Bewegung, Zivilisationskrankheiten, Immunsystem und psychische Belastungen bestmöglich nahebringen und die zum Teil sehr komplexen medizinischen Zusammenhänge erklären können. „Wenn nicht wir, wer dann?", haben wir uns gefragt. Sie erhalten also wissenschaftlich fundierte Empfehlungen, um Ihre Gesundheit zu unterstützen.

Der zweite Grund für diese Ausgabe ergibt sich eigentlich automatisch aus der aktuellen schwierigen Corona-Pandemie, die unseren Alltag dominiert. „Wenn nicht jetzt, wann dann?" Jetzt müssen wir besonders gesund leben, denn wir wissen nicht, wie sich die Erkrankung des Einzelnen entwickelt. Die Risikofaktoren, die zu einem schweren Verlauf führen, liegen ja auf der Hand: Also runter mit dem Blutdruck und dem Übergewicht. Hin zu Bewegung, gesunder Ernährung und psychischer Stabilität. Wie das geht, erfahren Sie von uns. Lassen Sie sich mitnehmen auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Gesundheit.

In unserer langjährigen praktischen Arbeit mit und für unsere Patienten, werden wir fast täglich damit konfrontiert, Menschen zu erklären, wie einfach es sein kann, die ein oder andere Stellschraube zu drehen – und etwas Positives für sich zu bewegen. Krankheit muss gar nicht erst entstehen. Krankheit kann auch oft geheilt werden, indem wir uns anders verhalten. Das muss nicht immer schwer daherkommen. Das muss nicht immer mit Verzicht zu tun haben. Im Gegenteil.

Nur 10 Minuten am Tag … das wäre schon ein Anfang. Lassen Sie sich inspirieren! Beispiel Ernährung: Machen Sie das Kochen und Essen nicht zu einem Pflichtakt, sondern entdecken Sie, was Sie schon bei der Planung mit Ihrer Familie, beim Einkauf, beim Kochen und natürlich beim Genießen für sich tun können. Für Ihren Körper und für Ihre Seele.

Bleiben Sie gesund, leben Sie gesund!
Ihr

Dr. Eiad J. Awwad Dr. Andreas Brune

Inhalt

EDITORIAL S. 03

2 UNTERNEHMEN + 9 EXPERTEN = 1 IDEE S. 06
Das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung für Sie erklärt

SO MACHT ESSEN GESUND – UND GLÜCKLICH!
Welchen Einfluss die Ernährung auf die Gesundheit hat, wie Sie sich ganz einfach ernähren und warum auch die Psyche profitiert, erfahren Sie hier.

UNSER IMMUNSYSTEM S. 18
Wie funktioniert unser Immunsystem eigentlich und wie können Sie es stärken?

SCHLECHTE ANGEWOHNHEITEN
Sie schleichen sich langsam ein und schädigen langfristig unsere Gesundheit. Machen Sie sich bewusst, was Sie ändern können!

PUSH FÜR IHRE ABWEHRKRÄFTE S. 24
Oft sind es die kleinen Stellschrauben, die unser Leben besser und gesünder machen. Unsere Tipps für langfristigen Erfolg.

SPORT & BEWEGUNG S. 26
Sport geht immer!
Was Sie beachten müssen, erklären die Profis von upletics.

SUPERFOODS FÜR DIE ABWEHR
Wir können unser Immunsystem mit speziellen Lebensmitteln unterstützen, die besonders wirksame Inhaltsstoffe beinhalten. Über die sogenannten Superfoods erfahren Sie hier mehr.

ALLES ÜBER NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL S. 32
Machen Nahrungsergänzungsmittel Sinn oder sind sie reine Geldmacherei?

ESSEN GEGEN ENTZÜNDUNGEN S. 36
Entzündungen sind nicht immer sichtbar. Sogenannte Silent Inflammations schaden Ihrer Gesundheit. Mit der richtigen Ernährung können Sie sich schützen.

INTERVIEW S. 40
Interview mit den Herausgebern von „Bleib Gesund!“ zum Thema Vorsorge, Ernährung, Sport und Zufriedenheit.

35 REZEPTE NACH DER LOGI-METHODE
Die LOGI-Methode verhifIt Ihnen schnell und einfach zu guten Blutwerten, weniger Gewicht und mehr Lebensfreude. Wie einfach das alles ist, können Sie mit unseren Rezepten ausprobieren.

VORSCHAU | IMPRESSUM S. 89

DAS LETZTE WORT S. 90
Kolumne von Bruno „Günna“ Knust

1 Dr. med. Andreas Brune Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin, zuständig für: Betriebsmedizin, Manuelle Medizin, Sportmedizin, Reisemedizin (CRM), Präventivmedizin (DAPM) **2 Dr. med. Eiad J. Awwad** Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin, zuständig für: Betriebsmedizin, Manuelle Medizin, Sportmedizin, Reisemedizin (CRM), Präventivmedizin (DAPM) **3 Dr. med. Lisa Budniak** Fachärztin für Innere Medizin, zuständig für: Infektiologie, Notfallmedizin, Reisemedizin (CRM) und Betriebsmedizin **4 Valéria Hartel** In Weiterbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin und zur Betriebsmedizinerin **5 Linda Ortmann** Sportwissenschaftlerin, Ernährungstherapeutin, LOGI-Coach **6 Dr. med. Berit Koch** Fachärztin für Innere Medizin, zuständig für: Kardiologie **7 Dr. med. Johannes Koepchen** Facharzt für Gefäßchirurgie, zuständig für: Gefäßmedizin, Stressmedizin, Mental Coaching **8 Bianca Kube-Schraa** Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin, zuständig für: Sportmedizin, Ernährungsmedizin und Betriebsmedizin **9 Dr. med. Edeltraud Hartmann** Fachärztin für Allgemeinmedizin

2 UNTERNEHMEN 9 EXPERTEN = 1 IDEE

GESUNDHEIT AUF BREITER EBENE FÖRDERN UND MITARBEITER UND ANGESTELLTE DIREKT IN DEN BETRIEBEN BETREUEN – DIESE IDEE WIRD MITTEN IN DORTMUND UMGESETZT UND AUCH GUT ANGENOMMEN.

Wo früher Kohle und Stahl im Mittelpunkt standen, agieren heute moderne Technologie- und Dienstleistungsunternehmen, zum Beispiel im neu gewachsenen Gewerbepark Phönix West. Das Berufsleben ist vermeintlich sicherer geworden – zumindet auf den ersten Blick.

RISIKOFAKTOR LIFESTYLE

Jedoch gibt es heutzutage viele Risiken, die die sogenannten Lebensstilerkrankungen bedingen. Diese Risiken liegen sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich und betreffen neben verschiedenen arbeitsplatzbedingten Faktoren vor allem Ernährung, Bewegung, Psyche und vieles, was damit in Zusammenhang steht.

Das legt nahe, dass das Sich-Kümmern um die Gesundheit nicht nur in den Händen jedes einzelnen Arbeitnehmers im Privaten liegen kann. Und tatsächlich: Längst haben viele Unternehmen erkannt, dass betriebliche Gesundheitsförderung einer der Bausteine ist, die persönliche Work-Life-Balance der Mitarbeiter zu verbessern. Gesunde Mitarbeiter gehen lieber und motivierter zur Arbeit, sie haben weniger krankheitsbedingte Fehltage und bleiben ihrem Unternehmen länger treu – so das Bundesgesundheitsministerium.

Ebenso wie auf allen anderen Feldern der so ganzheitlichen Work-Life-Balance gibt es es auch beim Thema Gesundheit kompetente professionelle Partner, mit denen Unternehmen zusammenarbeiten können.

Einer davon ist die Prävent GmbH. Das erklärte Ziel des Unternehmens ist: gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an sicheren Arbeitsplätzen. Die Prävent GmbH erarbeitet Konzepte von der arbeitsmedizinischen Grundbetreuung bis hin zu einem professionellen Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM).

DIE GESUNDHEIT DER MITARBEITER ERHALTEN, KRANKHEITEN EFFIZIENT BEHANDELN

Ein professionelles und effektives BGM ist nur dann möglich, wenn verschiedene Gesundheitsmaßnahmen aufeinander abgestimmt werden. Nur so können Synergieeffekte von Einzelmaßnahmen generiert werden.

Die Prävent GmbH bietet im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements folgende Leistungen an:

- arbeitsmedizinische Grundbetreuung,
- arbeitsmedizinische Vorsorgen und Eignungsuntersuchungen,
- Workshops, Kurse und Vorträge (wie Bewegung im Büro, Ernährung oder ähnliches),
- Gesundheitstage und -screenings,
- Check-Ups für Führungskräfte.

GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT – UND DIE SICHERHEIT IM BLICK

Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet Unternehmen zur Einhaltung umfangreicher arbeitsmedizinischer und sicherheitstechnischer Vorgaben. Diese sind sehr umfang-

reich und zudem laufend Änderungen unterworfen, daher ist eine professionelle Unterstützung empfehlenswert. Es geht bei der Arbeitssicherheit um die Analyse von Gefahren und Belastungen am Arbeitsplatz sowie Pläne, diese zu vermeiden, mindestens zu minimieren.

Im Rahmen der arbeitsmedizinischen Betreuung bietet die Prävent GmbH folgende, sehr umfassende Leistungen an:

- arbeitsmedizinische Vorsorgen je nach Tätigkeit,
- Eignungsuntersuchungen,
- Untersuchungen nach Fahrerlaubnisverordnung (FeV) und Triebfahrzeugführerscheinverordnung (TfV),
- Impfungen und Reisemedizin.

Für Arbeitgeber und Beschäftigte ergibt die erfolgreiche Umsetzung eines Konzepts betrieblicher Gesundheitsförderung zahlreiche Vorteile:

Arbeitgeber
- Sicherung der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter
- Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle
- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

Arbeitnehmer
- Verbesserung des Gesundheitszustandes und Senkung gesundheitlicher Risiken
- Reduzierung der Arztbesuche
- Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen
- Information zu gesundheitlichen Risiken
- Verbesserung der Lebensqualität
- Erhaltung/Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
- Mitgestaltung des Arbeitsplatzes und des Arbeitsablaufs

Quelle: Bundesgesundheitsministerium

Kompetent, vielseitig und kundenorientiert
Seit dem Jahr 2000 ist die Prävent GmbH spezialisiert auf Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement und unterstützt ihre Kunden mit maßgeschneiderten Konzepten, die weit über die gesetzlichen Mindeststandards hinausgehen.

FAKTOR PSYCHE UND STRESS

Herr Dr. Koepchen, Sie arbeiten täglich mit Patienten im Bereich Stressmedizin. Von welchen Symptomen können Sie aus Ihrer Erfahrung berichten, die auf eine zu hohe psychische Belastung hindeuten?
Je nach Typ ist das verschieden: Manche sind gereizt, ärgern sich leicht, sind ungeduldig. Abschalten fällt schwer, der Kopf rattert auch abends noch weiter. Oder sie gehen innerlich auf Abstand, sind nicht mehr engagiert. Andere fühlen sich eher erschöpft, wenig belastbar, möchten in Ruhe gelassen werden. Ein häufiges und ernstes Zeichen sind Schlafstörungen. Auch körperliche Symptome sind häufig, wie Anfälligkeit für Infekte, Rückenschmerzen. Manche Menschen nehmen ab, andere nehmen zu.

Inwiefern nehmen psychische Belastungen Einfluss auf unser Immunsystem?
In den meisten Fällen ist das Immunsystem erheblich geschwächt, z.B. bei Einsamkeit, Erschöpfung, Burnout, Depression. In anderen Fällen wird das Immunsystem aber auch überaktiv, z.B. bei Rheuma, Schuppenflechte oder Allergien. Die Reaktionsmuster sind oft individuell und verlaufen in Schüben. All das ist gut erforscht, wird aber im medizinischen Alltag oft zu wenig berücksichtigt. Zum Schutz vor Virusinfektionen gehört eben auch, das Immunsystem zu stärken. Nachgewiesen ist dieser Effekt etwa für Spaziergänge in der Natur („Waldbaden“).

Wenn Sie Ihren Patienten zum Thema Immunsystem/Immunabwehr und Stress eine Empfehlung in einem Satz mit auf den Weg geben würden, wie würde der lauten?
Erstmal Luft holen: Was läuft hier eigentlich? Sich hinsetzen, drei tiefe Atemzüge machen. Bauchatmung ist die beste Übung dafür. Und dann überlegen: Was brauche ich jetzt? Was täte mir gut?

Neue Technik! SARS-COV-2 Diagnostik nach neuestem Stand inklusive individuelle Hygieneberatung, sowie Beratung zum betrieblichen Pandemiemanagement

KONZEPT DER KONKRETEN DIAGNOSTIK UND BEHANDLUNG

Jedes Konzept trägt nur so weit, wie es effizient umgesetzt werden kann. In der arbeitsmedizinischen Betreuung von Unternehmen bedeutet das: ausreichende kurzfristige Kapazitäten für Vorsorgen, Untersuchungen und andere Termine.

Das Portfolio der Prävent GmbH wird durch Gesundheitschecks für Führungskräfte ergänzt, welche von der preveo Dortmund GbR durchgeführt werden. Preveo Dortmund ist spezialisiert auf Check-Up-Untersuchungen für Leistungsträger. Kunden sind neben Unternehmen aber auch Privatpatienten und Selbstzahler.

Das interdisziplinäre Ärzteteam führt nach jeweiliger Spezialisierung sowohl Check-Up-Untersuchungen durch und betreut Patienten als Hausarzt oder Spezialist.

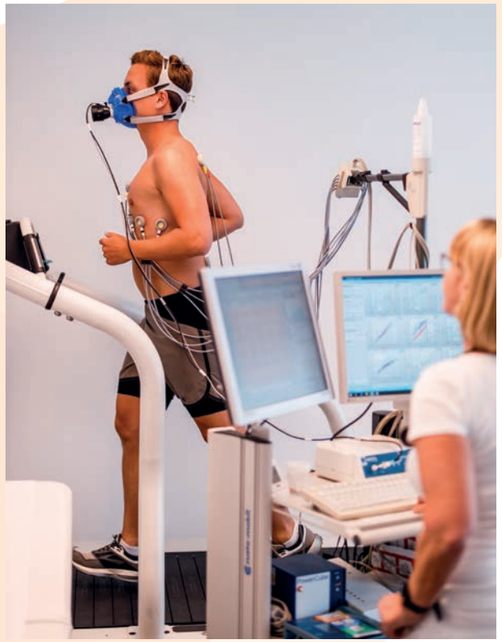
Check-Up-Untersuchungen
- Bestimmung der gesundheitlichen Stärken und Risiken
- Früherkennung von Krankheiten
- individuelle und ausführliche Gesundheitsberatung zum persönlichen Lebensstil
- u.a. mit modernster Diagnostik und Laboruntersuchungen, Prüfung von Herz- und Lungenfunktion, Ultraschalluntersuchung der inneren Organe, Ärztliche Beratung, hochwertiger Befundbericht und persönliche Empfehlungen für einen gesunden Alltag

Preveo Dortmund bietet darüber hinaus eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik an. Diese umfasst eine Spiroergometrie auf dem Laufband oder auf dem Fahrradergometer. In Kombination mit einem Herzultraschall und einem ausführlichen ärztlichen Gespräch wird der aktuelle Trainingszustand bestimmt und es können Empfehlungen für das individuelle Training gegeben werden. Eine sportmedizinische Untersuchung ist nicht nur für ambitionierte Hobby- und Profisportler wichtig. Grade Anfänger sollten sich vor Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit untersuchen lassen.

FAKTOR SCHLAF UND BEWEGUNG

Frau Dr. Budniak, was empfehlen Sie Ihren Patienten zur aktuellen Zeit, um ihr Immunsystem und ihre Immunabwehr optimal zu stärken?
Da fangen wir bei alltäglich, leicht umsetzbaren Dingen an. Zunächst sollte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung geachtet werden, um eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitaminen und Spurenelementen zu gewährleisten. In den Wintermonaten haben darüber hinaus viele Menschen einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Vitamin D trägt zur Stärkung der zellulären Immunabwehr bei. Die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates ist in der Winterzeit oftmals unumgänglich, da Vitamin D nicht ausreichend über Lebensmittel aufgenommen werden kann. Es ist halt ein Sonnenvitamin.

Des Weiteren ist ausreichender und erholsamer Schlaf nötig, um die Regeneration des Körpers zu unterstützen. Schlafmangel kann sich langfristig negativ auf das Immunsystem auswirken. Ein weiterer, selbst zu steuernder Aspekt ist die Bewegung. Alltagsaktivitäten sowie sportliche Tätigkeiten sollten auch zur kalten und dunklen Jahreszeit nicht vernachlässigt werden. Durch die aktuellen kontakteinschränkenden Maßnahmen ist der Sport an der frischen Luft die ideale Alternative, um seinem Körper etwas Gutes zu tun.



Bei der Spiroergometrie werden folgende Parameter bestimmt: maximale Sauerstoffaufnahme, Atemminutenvolumen, Atemgase, Atemfrequenz, maximale Leistung.

Gesundheitsvorsorge, in betrieblichem und privatem Kontext, beinhaltet idealerweise auch die Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung. Preveo Dortmund kann hier Beratung mit Schwerpunkt auf der LOGI-Methode bei ernährungsbedingten Erkrankungen sowie zur Reduktion von Übergewicht anbieten. Eine Einzelberatung umfasst fünf bis sechs Einheiten. Ab 2021 werden auch Gruppenkurse angeboten. Unter den gegebenen Umständen finden diese voraussichtlich zunächst als Webinar statt, falls es die Corona-Situation wieder zulässt, als Präsenzveranstaltung.

„Bereits heute würden 80 Prozent der Mitarbeiter den Arbeitgeber wechseln, wenn ihnen ein anderer eine bessere Work-Life-Balance […] bietet“, schreibt Silke Mekat auf der Webseite „unternehmer.de“.

Das zeigt, welch hohen Wert ein betriebliches Gesundheitsmanagement als Baustein einer guten Work-Life-Balance hat, und zwar für
• den einzelnen Arbeitnehmer und
• das gesamte Unternehmen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist eine langfristige Investition: • in ein gutes Leben jedes Mitarbeiters, auch über seine Berufszeit hinaus,
• in das langfristige Wohlergehen des Unternehmens.

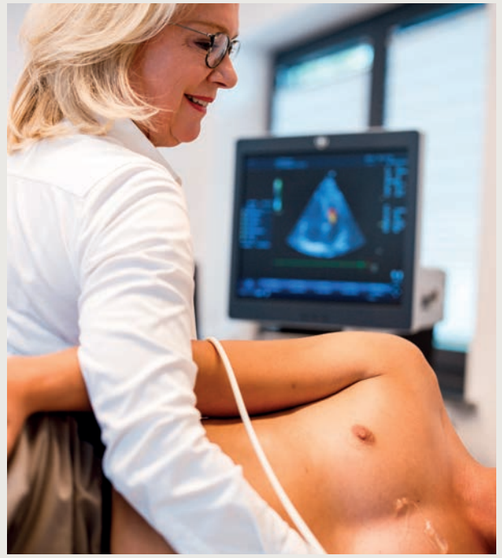
FAKTOR HERZGESUNDHEIT

Frau Dr. Koch, Sie als Kardiologin behandeln täglich Patienten mit relevanten Vorerkrankungen in Ihrer Sprechstunde, die einem erhöhten Risiko einen schweren Covid-Erkrankungsverlauf zu erleiden, ausgesetzt sind. Welche Empfehlungen geben Sie diesen Patienten mit, um ihr körpereigenes Abwehrsystem zu stärken?

Besonders Patienten mit kardialen Vorerkrankungen, wie z.B. Herzmuskelschwäche, brauchen eine robuste Immunabwehr. Jede virale Infektion belastet das Herz-Kreislauf-System und auch die Gefäße natürlich zusätzlich. Ein gutes Immunsystem und auch Faktoren wie eine vitaminreiche, zum Beispiel mediterrane Ernährung und ausreichender Schlaf sind insbesondere in diesem Kontext sehr wichtig. Meinen Patienten empfehle ich auch eine Grippeschutzimpfung und gegebenenfalls auch weitere Impfungen, wie etwa eine Impfung gegen Lungenentzündung, um schweren Krankheitsverläufen vorzubeugen.

Wie wichtig ist es besonders in diesen Zeiten, Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen und ggf. zu behandeln?

Kardiovaskuläre Risikofaktoren führen unbehandelt oftmals zu Erkrankungen, die mit einschneidenden Folgen verbunden sind. Ich erlebe täglich, dass vermehrt jüngere, bisher nicht vorerkrankte Menschen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind. Daher ist der kardiologische Check-Up nicht nur mit steigendem Alter relevant.



FAKTOR ERNÄHRUNG

Frau Dr. Kube-Schraa, Sie sind Sport- und Ernährungsmedizinerin. Besonders zu der kalten Jahreszeit ist unser Körper etwas anfälliger. Welche Empfehlungen für die Gesundheit geben Sie Ihren Patienten mit auf den Weg?

Gerade in der kalten Jahreszeit gilt es, unser Immunsystem an widrige Wetterbedingungen anzupassen und uns gegenüber gehäuft auftretenden Atemwegserkrankungen zu wappnen. Das funktioniert am besten, wenn wir uns so oft wie möglich draußen an der frischen Luft aufhalten. Wenn wir dabei dann noch sportlich unterwegs sind, umso besser. Generell gilt: Jede Minute Bewegung zählt!

In Hinsicht auf die Ernährung denke ich in erster Linie, dass viele Menschen die Verantwortung für das, was sie essen, zu oft aus der Hand geben. Die Hektik und Schnelllebigkeit des Alltags, die berufliche Belastung und undurchsichtige Diät- und Ernährungsempfehlungen, sowie die Lebensmittelindustrie mit geschickten Werbemaßnahmen führen zu Desinformation und Überforderung des Einzelnen. Das Thema ist nicht mehr überschaubar ist. Der Konsument weiß gar nicht mehr, was gesund und ungesund ist. Hierüber könnten wir einen abendfüllendes Interview führen. Kurzum: Industriell verarbeitete Nahrungsmittel sollten unbedingt vermieden werden, denn diese beinhalten versteckten Zucker und andere Zusatzstoffe. Verarbeitetes Fleisch gilt schlechthin als krebserregend. Auch bei Zeitmangel gilt es, selbst zu kochen und auf frische Lebensmittel zu achten. Meine Empfehlung in diesem Winter: Öfter mal einen schönen leckeren, herbstlichen Eintopf mit viel frischem Gemüse und Vitaminen.

Referenten bei Seminaren und Workshops im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung: Die geschäftsführenden Gesellschafter der Prävent GmbH und preveo Dortmund GbR: Dr. med. Eiad J. Awwad (li.), Dr. med. Andreas Brune (re.), beide Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin.

UNSERE KONTAKTDATEN

Prävent GmbH
Helenenbergweg 19
44225 Dortmund
Tel: +49 (0)231 999 550 – 00
E-Mail: mail@praevent-gmbh.de

preveo Dortmund GbR
Helenenbergweg 19
44225 Dortmund
Fon +49 (0)231 999 550 – 68
E-Mail: mail@preveo-do.de

JUWELIER
Rüschenbeck

Egal ob Weihnachten oder nur seeeeeeehr lange mit dem Partner allein zu Hause

IHR JUWELIER RÜSCHENBECK HILFT

JETZT ONLINE SHOPPEN:
WWW.RUESCHENBECK.COM

DORTMUND · DUISBURG · DÜSSELDORF · FRANKFURT · HAMBURG
KITZBÜHEL · KÖLN · MÜNCHEN · MÜNSTER · OBERHAUSEN

SO MACHT ESSEN GESUND – UND GLÜCKLICH

Wie Sie mit der richtigen Ernährung (fast) alle Zivilisationskrankheiten dieser Zeit vermeiden können – und dabei gut essen

Wer etwas für seine Figur tun, seine Blutwerte verbessern und damit eine der effektivsten Maßnahmen überhaupt ergreifen will, um seine Gesundheit zu schützen – dem machen es unsere modernen Zeiten mehr als schwer. Denn wir essen heute nicht nur mehr als alle Menschheitsgenerationen vor uns, sondern auf dem Speisezettel stehen auch noch zu viel Zucker und Stärke und viel zu wenig gesunde Vitalstoffe und Fette. In vielen Lebensmitteln sind die ungesunden Dickmacher tückischerweise auch noch versteckt, weil sich die Zusammensetzung der Speisen durch die Erfindung von Fertiggerichten und sogenannten Convenience-Produkten völlig verändert hat. Die Fresswelle, die in den 1950er-Jahren des Wirtschaftswunders einsetzte, hält unvermindert bis heute an.

Hinzu kommt, dass der (Berufs-)Alltag heute unbewegter denn je ist. Vieles wird einfach im Sitzen auf dem Bürostuhl oder im Auto erledigt, Rolltreppen und Aufzüge nehmen einem sogar das Treppensteigen ab. Da sich daneben alles ungleich beschleunigt, gehört neben einem Zuviel auf den Tellern und Bewegungsarmut auch noch Dauerstress zum modernen Alltag – alles Faktoren, die peu à peu immer dicker machen.

Was tun? Die üblichen Reduktionsdiäten helfen nicht. Ganz im Gegenteil: Zunächst nimmt man zwar kurzfristig ab, nach Ablauf des Abnehmprogramms jedoch wieder zu und zwar meist mehr als vorher – dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt sei Dank. Die einzige Möglichkeit, den Schalter umzulegen und langsam, aber sicher seine ungeliebten Fettreserven einzuschmelzen, besteht in einer lebenslangen Ernährungsumstellung. Bei der LOGI-Methode handelt es sich um ein seit Jahren erfolgreich erprobtes Ernährungskonzept, mit dem jeder nicht nur langfristig abnehmen und sein so erreichtes Wunschgewicht auch dauerhaft halten kann, sondern das auch die Gesundheit fördert. Denn damit mindert man so ganz nebenbei das Risiko für Stoffwechselerkrankungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie für Krebs. Diese Zivilisationskrankheiten haben in den letzten Jahren explosionsartig zugenommen.

Heute weiß man, dass insbesondere ein bauchbetontes Übergewicht die Gefahr verstärkt, an diesen chronischen und schwer heilbaren Beschwerden zu erkranken. LOGI steht für „Low Glycemic and Insulinemic Diet" und bedeutet, dass im Rahmen dieser Ernährungsweise auf Nahrungsmittel gesetzt wird, die den Blutzuckerspiegel und damit auch den Anstieg des Dickmacherhormons Insulin möglichst niedrig halten. Dafür wird zum einen die Menge an einfachen Zuckern (zum Beispiel Haushaltszucker) und Stärke reduziert und darauf geachtet, dass nur sogenannte „gute" Kohlenhydrate aufgenommen werden, die lange satt halten. Die Basis der LOGI-Ernährung bilden deshalb frische Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Pilze, Beeren und Früchte in Kombination mit eiweißreichen Lebensmitteln. Gleichzeitig wird für einen gesunden Stoffwechsel und eine ausgeglichene Hormonbalance auf eine ausreichende Zufuhr aus hochwertigen Fetten und Ölen Wert gelegt. Wer lernt, nach dem LOGI-Prinzip zu essen, kommt in jeder Hinsicht auf seine Kosten.

Die Ernährungsform gleicht im Prinzip der mediterranen Ernährungsweise. Sie ist vielfältig und genussfreudig. Gleichzeitig weist sie eine geringe Energiedichte auf und hält gut und lange satt – und das ganz ohne mühsames Kalorienzählen. Die frischen Lebensmittel dazu bekommen Sie in jedem Supermarkt. Eine Richtlinie, was Sie in welchen Mengen essen dürfen und sollten, finden Sie in der LOGI-Pyramide. Und mehr als 30 praktische und leckere Rezepte in dieser Ausgabe von **Bleib Gesund!** ab Seite 43.

Mit jeder LOGI-Mahlzeit wird Ihr Alltag schöner und leichter. Sie tun etwas für sich, es geht Ihnen besser und Sie nehmen langsam, aber sicher ab, ohne Jo-Jo-Effekt, der so typisch für viele Crashdiäten ist. Abnehmen mit LOGI ist mehr als einfach und auch in den stressigsten Alltag zu integrieren. Die Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für Mitnehmmahlzeiten und Snacks erfüllen höchste kulinarische Ansprüche und schmecken der ganzen Familie – und vor allem ist jegliches Kalorienzählen überflüssig.

SELTEN

Selten:
Weißmehlprodukte, Süßwaren, Zuckerreiches wie auch gezuckerte Getränke.

Wenig:
Vollkornbrot, Kartoffeln, Nudeln und Reis.

Häufig:
Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Oft: Obst, Früchte, Beeren, Salat, Gemüse
(Mit einer moderaten Menge Raps- oder Olivenöl).

OFT

Was ist eigentlich „Low-Carb“?

Low-Carb (aus dem Englischen: low = niedrig, carb = Abkürzung von carbohydrates = Kohlenhydrate) ist eine Ernährungsweise, bei der bewusst weniger Kohlenhydrate gegessen werden. Und das aus gutem Grund: Zu viele Kohlenhydrate machen nachweislich hungrig, dick und auf Dauer auch krank. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel lassen unseren Blutzucker ansteigen. Das ruft das Hormon Insulin auf den Plan. Es wird benötigt, damit der Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangen kann und der Blutzuckerspiegel wieder in den Normalbereich gelangt. Je mehr Kohlenhydrate wir essen und je schneller der Blutzuckerspiegel ansteigt (etwa nach einer üppigen Nudelportion, belegten Brötchen oder Süßigkeiten), umso mehr Insulin wird benötigt, um den Blutzucker wieder auf sein normales Niveau zu senken. Fällt der Blutzuckerspiegel aufgrund großer Insulinmengen entsprechend rasch nach unten, entsteht schnell ein unangenehmes Heißhungergefühl. Der Griff zu weiteren kohlenhydrathaltigen Speisen verspricht Abhilfe.

Doch damit setzt sich die Spirale aus Blutzuckeranstieg und nachfolgender Insulinausschüttung erneut in Gang. Auf diese Weise kommen schnell mehr Kalorien zusammen, als verbraucht werden – besonders dann, wenn es an Bewegung mangelt. Die überflüssige Energie wird in Form von Fett gespeichert und lässt die „Rettungsringe“ wachsen. Leider wird man die mit einer Kohlenhydratbetonten Ernährung auch so schnell nicht wieder los: Denn hohe Insulinspiegel fördern nicht nur die Speicherung von Fett, sondern hemmen auch seine Verbrennung.

Mit einer Reduzierung der Kohlenhydrate lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen und es gelingt ganz einfach, sein Gewicht nachhaltig zu reduzieren und/oder zu stabilisieren. Abnehmen wirkt sich günstig auf den Stoffwechsel aus. Aber, und das zeichnet die Low-Carb-Ernährung besonders aus, auch ganz ohne Gewichtsverlust verbessern sich Blutwerte wie Cholesterin, Triglyceride, Harnsäure, Entzündungsmarker und auch der Blutdruck. Optimale Voraussetzungen, um Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, einer Fettleber oder Gicht wirkungsvoll zu begegnen.

Die LOGI-Pyramide

Dank der LOGI-Pyramide ist die Umsetzung der LOGI-Ernährung kinderleicht. Sie unterstützt Sie bei Ihrer täglichen Lebensmittelauswahl. Die Basis der LOGI-Ernährung bilden Gemüse, Salate und Pilze sowie vorwiegend zuckerarme Früchte wie etwa Beeren.

Hinzu kommen hochwertige Fette und Öle (z.B. Rapsöl, Olivenöl, Butter, Leinöl). Sie sind Lieferanten wertvoller Fettsäuren, Transporteure fettlöslicher Vitamine und vor allem auch Geschmacksträger. Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Milch und Milchprodukte sorgen für eine gute Eiweißversorgung. Auch Nüsse und Hülsenfrüchte sind bestens mit LOGI vereinbar.

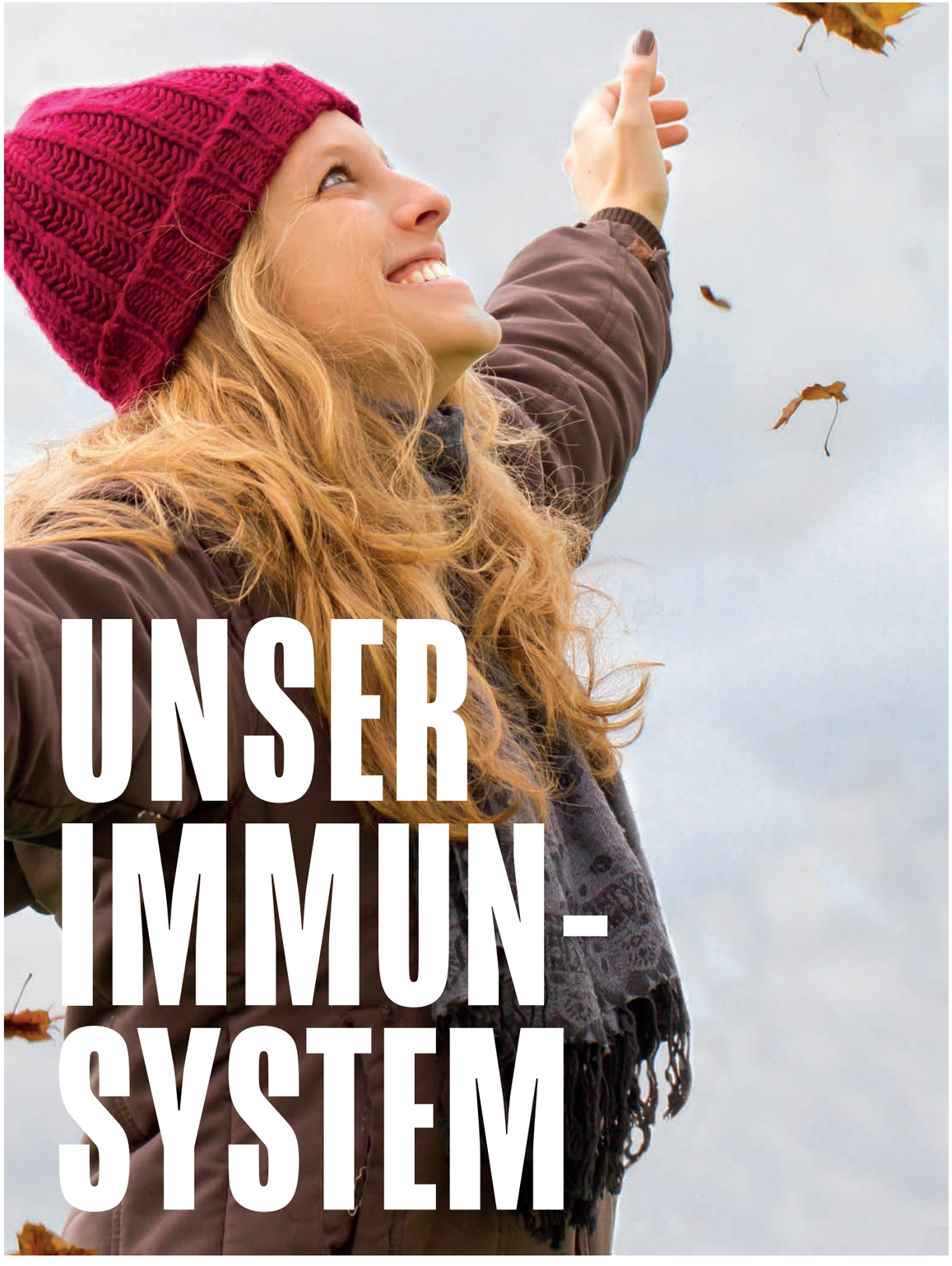
Bei Brot und Backwaren sollte die Vollkornvariante bevorzugt werden. Aufgrund des Ballaststoffgehalts steigt der Blutzucker etwas langsamer an und die Sättigung ist besser als bei der „leeren“ Weißmehlvariante. Aber Achtung: Hier ist die Menge entscheidend! Pro Tag sollten es nicht mehr als ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot oder eine kleine Portion Backwaren sein. Kleine Portionen: Das gilt auch für Kartoffeln oder Nudeln (al dente!).

Baguette, Toast, Weißbrot, Backwaren, Süßigkeiten oder gesüßte Getränke sind zwar nicht grundsätzlich verboten, sollten aber eher selten verzehrt werden, well sie den Blutzucker schnell in die Höhe treiben.

Mit der LOGI-Low-Carb-Ernährung verhindern Sie starke Blutzuckeranstiege und -schwankungen und entsprechend hohe Insulinausschüttungen. Auf diese Weise unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel optimal – für mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

LOGI – das bessere Low-Carb

Mit einer täglichen Kohlenhydratmenge von 80 bis 130 Gramm ist die wissenschaftlich fundierte LOGI-Methode eine moderate, äußerst flexible und praxistaugliche Variante der Low-Carb-Ernährung. Die Low Glycemic and Insulinemic Diet steht für eine Ernährung, die niedrige Blutzuckerspiegel und eine geringe Insulinausschüttung fördert. Anstelle von Kohlenhydraten stehen ballaststoff- und wasserreiche Nahrungsmittel, Eiweiß und gesunde Fette im Mittelpunkt, aus denen abwechslungsreiche und schmackhafte Mahlzeiten entstehen. Sie sorgen für eine gute und lang anhaltende Sättigung, eine optimale Versorgung mit allem, was der Organismus braucht und tun dem Stoffwechsel in vielfältiger Weise gut.



UNSER IMMUN-SYSTEM

Die schlechte Nachricht: Wir werden Tag für Tag mit Krankheitserregern – Bakterien, Viren und Pilzen – bombardiert. Unsere Umwelt ist voll von ihnen und das wird sich auch nicht ändern. Die gute Nachricht: Wir haben diesen schädlichen Eindringlingen etwas entgegenzusetzen. Das Immunsystem ist einer der faszinierendsten – und wichtigsten – Aspekte des menschlichen Organismus. Grund genug, sich einmal genauer mitl seiner Funktionsweise auseinanderzusetzen.

Immer wieder hört man, dass man das Immunsystem stärken soll. Morgendliche Vitamin-Drinks, Bewegung und bestimmte Nahrungsergänzungsmittel sollen Abhilfe schaffen. Aber was versteckt sich eigentlich hinter dem Begriff Immunsystem? Das Wort leitet sich vom lateinischen immunis ab, das so viel wie „unberührt", „frei" oder „rein" bedeutet. Und dieser Name ist Programm: Das Immunsystem ist unsere körpereigene Abwehr, die uns vor Eindringlingen schützt. Dazu gehören Krankheitserreger wie Viren, Pilze, Bakterien oder Parasiten, die unserem Körper schaden. Die Aufgabe des Systems ist es, diese Eindringlinge zu entfernen. Außerdem kann es auch körpereigene Zellen zerstören, wenn diese fehlerhaft arbeiten.

WORAUS BESTEHT DAS IMMUNSYSTEM?

Grob gesagt, ist das Immunsystem ein Netzwerk aus verschiedenen Zelltypen, Organen und Molekülen. Es gibt einen ganzen Forschungsbereich, der nur der Erforschung unseres Abwehrsystems und seiner Abläufe gewidmet ist – die Immunologie. Sie unterscheidet zwischen der angeborenen und der adaptiven Immunantwort. Damit gemeint ist, wie unser Körper auf Erreger reagiert. Die angeborene Immunantwort hat sich schon sehr früh in der Stammesgeschichte der höheren Lebewesen entwickelt. Sie beinhaltet unter anderem anatomische und physiologische Barrieren, aber auch die Abwehr durch Zellen und Entzündungen als Reaktion auf Erreger. Diese angeborene Abwehr bleibt uns ein Leben lang erhalten, weil sie in unserem Erbgut fest verankert ist. Außerdem finden ihre Reaktionen innerhalb von Minuten statt.

Die adaptive Immunantwort ist vergleichsweise neu und glänzt – wie der Name schon sagt – mit ihrer Anpassungsfähigkeit. So ist sie auch gegen neuartige oder veränderte Krankheitserreger effektiv. Die adaptiven Immunzellen sind in der Lage, besondere Eigenschaften und Strukturen der angreifenden Krankheitserreger zu erkennen. Mit diesen Informationen können sie dann eine gezielte Abwehrreaktion gegen den Eindringling bilden. Auch wenn die adaptive Immunantwort jünger als die angeborene ist, hat sie ihren Vorgänger nicht ersetzt. Ein

Die Haut und die Schleimhäute

Es gibt zahlreiche Organe und Gewebe, die eine entscheidende Rolle für unsere Abwehrkräfte spielen. Unterschätzt wird oft die Bedeutung der Haut. Dabei ist sie nicht nur unser größtes Sinnesorgan, sondern stellt auch noch eine schützende Barriere gegen die Außenwelt dar.

Wenn man von Parasiten und tropischen Infektionskrankheiten absieht, die zum Beispiel über Mückenstiche übertragen werden, ist es sehr selten, dass Erreger systemischer Erkrankungen durch die Haut in den Körper gelangen. Das bedeutet, dass Viren wie SARS-CoV-2 nicht einfach durch die Haut in unseren Körper kommen können.

Anders sieht es bei den Schleimhäuten aus. Sie befinden sich zum einen an den Körperstellen, an denen die äußere Haut in einen inneren Körperbereich führt, etwa im Bereich der Augen, des Mundes, der Nase, der Geschlechtsorgane. Aber auch Bronchien, Speiseröhre, Magen und Darm sind durch eine Schleimhaut ausgekleidet.

Der Schleim soll Viren und andere Krankheitserreger daran hindern, diese Schleusen zu passieren, indem er sie abfängt und z.B. durch die Bewegungen von Flimmerhärchen wieder nach draußen befördert. So verhindern die Schleimhäute der Bronchien etwa, dass eingeatmete Krankheitskeime die Lunge befallen und dort zum Beispiel eine Bronchitis oder Lungenentzündung auslösen.

Damit das funktioniert, müssen die Schleimhäute feucht gehalten werden. Im Winter kann das zum Problem werden. Sowohl die kalte Luft draußen als auch die Heizungsluft im Inneren von Gebäuden sind sehr trocken und trocknen so auf Dauer auch die Schleimhäute in der Nase und den Bronchien aus.

Achten Sie daher auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen, in denen Sie sich aufhalten. Mit einem Hygrometer können Sie den Wert überprüfen. Er sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Übrigens: Zu viel Luftfeuchtigkeit ist auch nicht gut, weil sonst Schimmel entstehen kann. Bei zu trockener Luft helfen Luftbefeuchter oder z.B. eine Schale Wasser, die auf die Heizung gestellt wird – das Wasser verdampft dabei langsam.

gesundes Immunsystem setzt eine Wechselwirkung beider Teile voraus. Das Immunsystem ist also eine ziemlich komplexe Angelegenheit. Viele verschiedene Faktoren spielen hier eine Rolle. Dementsprechend erfasst der folgende Überblick einiger wesentlicher Bestandteile unseres Abwehrsystems natürlich nicht alle Details.

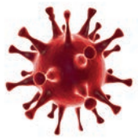
WIE ENTWICKELT SICH DAS IMMUNSYSTEM?

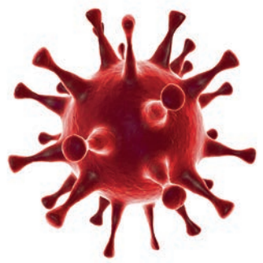
Der Mensch kommt nicht mit einem komplett funktionsfähigen Immunsystem auf die Welt. Vielmehr erlernt der Körper erst, die passenden Antikörper zu bilden (siehe auch Abbildung rechts). Bei Neugeborenen gilt die Abwehr noch als unreif. Deswegen ist der Nestschutz besonders wichtig, bei dem das sich herausbildende Immunsystem durch Antikörper, die über die Plazenta der Mutter weitergegeben wurden, geschützt wird. Voll funktionstüchtig wird das Immunsystem dann im Jugendalter. Im fortschreitenden Alter sinkt seine Effizienz allerdings auch wieder. Deswegen kommt es bei Menschen über 60 häufiger zu Krankheiten.

KOMMT ES NACH EINER INFEKTION MIT ERREGERN IMMER ZUR ERKRANKUNG?

Nein, denn ob ein Erreger krank macht, hängt davon ab, wie das Immunsystem mit dem Eindringling umgeht. Ob die körpereigene Abwehr in diesem „Kampf" siegt, hängt von mehreren Faktoren ab. Dazu zählen unter anderem die Menge der angreifenden Erreger und ihre krankmachenden Eigenschaften – in der Wissenschaft spricht man hier von Virulenz. Außerdem ist natürlich wichtig, in welchem Zustand sich das Immunsystem befindet. Es kann auch sein, dass der Körper bereits immun gegen einen Erreger ist, zum Beispiel, weil er zuvor bereits vom selben „ungebetenen Gast" besucht wurde.

Außerdem kann es zu einer sogenannten inapparenten oder stummen Infektion kommen. Dabei ist man zwar mit einem Virus infiziert, die damit zusammenhängende Erkrankung macht sich aber nicht offensichtlich bemerkbar. Das passiert meistens, wenn das Immunsystem besonders ausgeprägt ist. Der positive Nebeneffekt: Nach der Infektion ist man häufig immun gegen den Erreger – ganz ohne Impfung oder Erkrankung.





Der Darm

Es gibt Billionen von Bakterien, die sich in Ihrem Darm tummeln – keine angenehme Vorstellung, oder? Dabei sind viele dieser Mikroorganismen in unserem Verdauungstrakt essentielle Helfer unseres Immunsystems.. Die Bezeichnung „Bakterie" ist negativ behaftet. Darunter verstehen wir in der Regel Krankheitserreger. Es gibt aber auch gute Bakterien, die unsere Gesundheit fördern.

Allerdings besteht die Darmflora – also die Bakterienstämme im Darm – nicht nur aus guten Bakterien. Dort können sich auch schlechte Bakterien und Krankheitserreger ausbreiten. Welche Arten von Bakterien sich in unserem Darm ansiedeln, haben wir aber selbst in der Hand. Durch unsere Ernährungsweise können wir einen entscheidenden Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmflora nehmen.
Gute Darmbakterien ernähren sich besonders gern von Ballaststoffen, wie sie in Obst, Gemüse und vor allem Vollkornprodukten vorkommen. Weißmehl und Zucker hingegen locken eher schlechte Bakterien an. Frisches Sauerkraut enthält viele Milchsäurebakterien, die ebenfalls gesundheitsförderlich sind.

Antibiotika, die gegen bakterielle Infekte eingesetzt werden, greifen auch die Darmflora an. Das kann dazu führen, dass das Immunsystem geschwächt wird und sich schlechte Darmbakterien verstärkt vermehren oder überhaupt erst im Darm ansiedeln. Deshalb sollten Antibiotika nur auf ärztliche Verordnung eingenommen werden.
Gegen reine Viruserkrankungen wie COVID-19 helfen Antibiotika ohnehin nicht. Ihr Einsatz ist bei einer Infektion mit SARS-CoV-2 also nur dann sinnvoll, wenn zusätzlich eine bakterielle Erkrankung vorliegt. Andernfalls schaden Antibiotika mehr, als dass sie nützen.

WELCHE SCHWACHSTELLEN HAT DAS IMMUNSYSTEM?

Leider ist das Immunsystem nicht immer perfekt und kann einige Schwachstellen besitzen. Dazu zählen die Immundefekte, bei denen ein Teil der Immunreaktion fehlt. So ein Zustand kann angeboren sein oder sich mit der Zeit entwickeln. Kommt es so zu Lücken im Ablauf der Immunantwort, kann der Körper sich eindringender Erreger nicht mehr entledigen. Aber auch das Gegenteil davon, eine überschießende Immunantwort, kann schaden. Zudem schwächen Krankheiten wie Diabetes oder HIV das Immunsystem. Auch können Zellen des Immunsystems entarten und dadurch zu Krebserkrankungen führen. Tumore haben dabei die Eigenschaft, sich im Körper „tarnen" zu können, denn sie verursachen keine abwehrende Entzündungsreaktion. Das gelingt auch Erregern, die sich in körpereigenen Schichten verstecken und somit unerkannt bleiben.

Das Lymphsystem

Das Lymphsystem, zu dem unter anderem die Milz und die Mandeln gehören, ist ein wichtiger Zweig des Immunsystems. Es ist dafür zuständig, Abwehrzellen zu produzieren und Abfallstoffe wie Krankheitserreger aus dem Körpergewebe auszuleiten.
Die Bedeutung des Lymphsystems zeigt sich daran, dass bei einem viralen oder bakteriellen Infekt die Lymphknoten anschwellen. Dort finden also gerade wichtige Abwehrmaßnahmen gegen Erreger statt. In erster Linie betroffen sind davon die Lymphknoten in unmittelbarer Nähe des Geschehens. Bei einer Erkältung oder einer Halsentzündung beispielsweise sind vor allem die Lymphknoten im Halsbereich geschwollen.

Um das Lymphsystem anzukurbeln ist ausreichend Bewegung wichtig. Vor allem wenn sie an der frischen Luft stattfindet, kann Bewegung das Immunsystem effektiv unterstützen. Da das Lymphsystem keinen eigenen Antrieb hat, müssen wir durch Muskelbewegungen selbst dafür sorgen, dass es seine Tätigkeit in unserem Organismus ausführen kann.

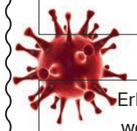
Eine professionelle Lymphdrainage oder eine Selbstmassage können ebenfalls helfen. Halten Sie aber Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. In wenigen Fällen ist eine manuelle Lymphdrainage nicht empfehlenswert.

ZU UNSEREM IMMUNSYSTEM GEHÖREN

- … mechanische Barrieren, die das Eindringen von Bakterien und Viren verhindern (zum Beispiel Haut und Schleimhäute)
- … Zellen, die auch zu spezialisierten Organen zusammengefügt sein können. Die wichtigsten Abwehrzellen sind die verschiedenen weißen Blutkörperchen
- … Proteine, die als Botenstoffe arbeiten oder in der Abwehr der Erreger aktiv sind
- … psychische Immunfaktoren (zum Beispiel Wohlbefinden und Ausgeglichenheit)

IMMUNREAKTION

Was passiert, wenn ein Krankheitserreger in unseren Körper gelangt?



Erreger überwindet mechanische Barriere

↓

Zellen, die Teil des angeborenen Systems sind, präsentieren Antigene

↓

Erkennung typischer Erregermerkmale, wenn zuvor kein Kontakt dazu bestand

↓

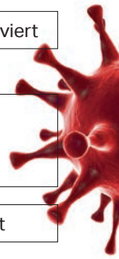
Sogenannte „Fresszellen" nehmen den Erreger auf und schließen ihn in ihrem Inneren ein

↓

So entstehende Bruchstücke des Erregers werden an Zellen des adaptiven Immunsystems übergeben

↓

Zellen des adaptiven Immunsystems werden aktiviert



↓

Immunsystem reagiert bei Zweitreaktion mit mehr Effizienz und Geschwindigkeit

↓

Erreger wird durch aktivierte Zellen abgetötet

↓

Produktion von maßgeschneiderten Antikörpern beginnt

↓

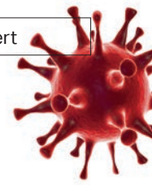
Antikörper machen Erreger bewegungsunfähig und unschädlich

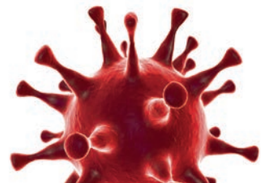
↓

Nach der Infektion bleiben Antikörper und sogenannte „Gedächtniszellen" erhalten

↓

Erreger werden für Vernichtung markiert





Schlechte Angewohnheiten,
die Ihnen schaden können

Was kann eine Entzündung begünstigen? Diese Frage bezieht sich natürlich sowohl auf die manifeste akute Entzündung als auch auf die stille Entzündung.

Wir haben einige Faktoren zusammengestellt, die in diesem Zusammenhang relevant sind. Die Reihenfolge spielt hier keine Rolle und sicherlich gibt es noch viel mehr – es kommt immer auf die Menge und das Maß an. Aber reflektieren Sie doch mal, wie Sie es damit halten!

Gift und Schadstoffe

Mikropartikel in der Luft, der Nahrung, dem Wasser sind ein Problem, das wir oftmals nicht beeinflussen können. Leben Sie in der Stadt? Dann atmen Sie leider unweigerlich Abgase ein. Einfacher als Ihre gesamten Lebensumstände können Sie jedoch das beeinflussen, **was Sie in Ihren Körper geben (Ernährung) und was Sie auf Ihre Haut auftragen (Kosmetik, Seifen)**. Sensibilisieren Sie sich für dieses Thema. Kaufen Sie Naturkosmetik und Bio-Lebensmittel!

Rauchen

Eine Zigarette enthält 4000 Schadstoffe. Es ist nicht nur so, dass sich das Nikotin in der Lunge absetzt, es lagert sich auch **im gesamten Körper** ab. Es klingt paradox, glaubte man doch bisher, rauchen hält schlank. Wissenschaftlich belegt ist jedoch, dass die Schadstoffe für **Fettablagerungen im Bauchraum** sorgen. Dieses viszerale Fett sorgt für stille Entzündungen. Besonderer Risikobereich ist das Herz, danach folgt sofort das Gehirn.

Hören Sie am besten noch heute auf zu rauchen. Machen Sie sich klar, was jede Zigarette bedeutet und beobachten Sie sich achtsam. Wie wichtig ist Rauchen für Sie? Ist es nur eine Gewohnheit, ein Reflex? Was bringt Ihnen der Geschmack? Jede einzelne Zigarette beeinflusst Ihre Gesundheit!

Alkohol

Beim Alkohol wie beim Essen ist das Maß besonders wichtig. In **kleinen Mengen** ist Alkohol sogar gesund. Einige Stoffe im Alkohol, vor allem im Rotwein, wirken entzündungshemmend und gefäßschützend. Erforscht wurde dies über viele Jahre in großen Studien. Aber Vorsicht: Bei Frauen ist die Grenze bei 15 Gramm Alkohol, also ca. 0,2 Liter Wein am Tag, bei Männern bei ca. 0,3 Litern. Trinken Sie mehr, dreht sich die Statistik und Alkohol wird zum **toxischen Stoff**, der Entzündungen und Krebs fördert. Trinken Sie also selten und wenn, dann möglichst zum Essen! Genießen Sie und trinken Sie bewusst – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Mangelnde Bewegung

Je mehr Muskeln Sie haben, umso mehr Fett verbrennen Sie. Jede Bewegung eines Muskels setzt außerdem hormonähnliche Stoffe frei, die Fette, vor allem die gefährlichen viszeralen Bauchfette, verbrennen – und damit die Entzündungsbrutstätten.

Bei wenig Muskelaktivität (und wenigen Muskeln) wird Ihr Blut stärker durch Zucker und Fett belastet. Das Fett setzt sich schnell an den Organen ab. **Das oft erwähnte viszerale Fett setzt sich vor allem an Leber, Milz und Darm ab**. Machen Sie am besten jeden zweiten Tag Sport. Wechseln Sie zwischen Ausdauer, Krafttraining und Gymnastik. Bewegen Sie sich täglich, so oft es geht: Treppen steigen, kurze Wege und Erledigungen zu Fuß, kleine Spaziergänge. Sehen Sie es nicht als Last, sondern nehmen Sie es als schöne Gelegenheit an, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Schlechte Ernährung

Ernährungsfeind Nummer 1 ist der Zucker. Er vereint alle schlechten Eigenschaften, die ein Nahrungsmittel haben kann. Seien Sie vorsichtig: **Versteckte Zucker finden sich fast überall**. Vor allem verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte aber auch Frucht- und Obstsorten sollten Sie mit Vorsicht auswählen.

Genießen Sie bitte außerdem nicht übermäßig:

- rotes, fettes Fleisch
- fette Milchprodukte
- verarbeitete Fleischprodukte und Wurst
- Sonnenblumen-, Sesam- oder Maiskeimöl
- Weißbrot
- Reis und Getreideprodukte
- Kartoffeln
- Süßigkeiten und Gebäck

Stress und schlechter Schlaf

Stress und schlechter Schlaf bedingen vielfach eine schleichende Entzündung. Zum einen wird durch Stress das **Hormon Cortisol** ausgeschüttet. Dies lässt das Insulin in Ihren Zellen schlechter wirken – somit ist mehr Zucker im Blut unterwegs und legt sich, vereinfacht dargestellt, als Fett im Bauchraum ab.

Durch Schlafmangel wird die Balance zwischen Hunger- und Sättigungshormonen gestört, was den Effekt hat, dass Sie viel **mehr Hunger** haben. Kennen Sie das? Schlafen Sie ausreichend, gönnen Sie sich intensive Pausen! Finden Sie Momente, die Ihnen bewusst guttun. Und wenn Stress von außen kommt, fragen Sie sich ab und zu, ob das gerade wirklich solch ein Drama ist.

Übergewicht und Bauchfett

Immer wieder ist die Rede von Bauchfett, dem viszeralen Fett. Es ist das Hauptrisiko für Entzündungen. **Selbst schlanke Menschen sind oft innerlich „fett“**. Dies kann man durch aufwändige Untersuchungen messen, aber eigentlich ist es ganz einfach: Nehmen Sie ein Maßband. Messen Sie, ohne den Bauch einzuziehen, mittig zwischen unterem Rippenbogen und dem Hüftknochen. Ist das Ergebnis bei Frauen über 88 Zentimeter und bei Männern über 102, haben Sie zu viel Bauchfett.

Dies steigert Ihr Risiko für Diabetes nicht nur um das mindestens 20-Fache, sondern bedingt auch durch die Verfettung der Organe unweigerlich Entzündungen im ganzen Körper. Nehmen Sie ab! Ernähren Sie sich kohlenhydratreduziert, bewegen Sie sich viel und achten Sie auf die Energiebilanz!

LANGFRISTIGER PUSH FÜR IHRE ABWEHRKRÄFTE

Ein starkes Immunsystem ist unerlässlich für unsere Gesundheit. Nicht nur in Zeiten der Corona-Pandemie sind wir darauf angewiesen, dass unsere Abwehrkräfte Krankheitserreger wie Viren und Bakterien unschädlich machen können. Zum Glück haben wir zu großen Teilen selbst in der Hand, wie effektiv unser Immunsystem seine Aufgabe erfüllen kann.

WAS TUN, WENN DAS IMMUNSYSTEM SCHWÄCHELT?

Es gibt zahlreiche Faktoren in unserem Lebensstil, die unser Immunsystem beeinflussen. Wie gut wir gegen Viren und Bakterien gewappnet sind, hängt also zum Teil von den Entscheidungen ab, die wir täglich treffen.

Allerdings gibt es auch Immunschwächen, die in ärztliche Behandlung gehören oder wiederum bedingt durch Medikamente auftreten. Zu ersteren gehören beispielsweise HIV-Infektionen, zu letzteren unter Umständen Nebenwirkungen einer Chemotherapie.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Immunsystem seine Aufgabe nicht mehr in ausreichendem Maß erfüllt, sollten Sie daher Ihren Arzt aufsuchen. Gibt dieser Entwarnung, können Sie selbst zur Tat schreiten.

WIE UNTERSTÜTZE ICH MEIN IMMUNSYSTEM?

Ja, Sie haben das schon unzählige Male gehört und gelesen: Aber gesunde Ernährung und Sport sind die wirksamsten Mittel, um Ihre Abwehrkräfte zu pushen. Wie genau das aussehen kann, schauen wir uns im Folgenden an.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung ist die Basis für Ihre Gesundheit. Nicht „nur" das Immunsystem sondern der ganze Organismus profitiert davon, wenn Sie mindestens fünfmal am Tag eine handtellergroße Portion Obst und Gemüse zu sich nehmen.

Statt mit Weißmehlprodukten und Zucker sollte Ihre Kohlenhydratzufuhr hauptsächlich aus ballaststoffreichen Gemüsen und Salat bestehen, in Maßen können Vollkornprodukte durch die enthalten Nährstoffe und Vitamine sinnvoll sein, Ihre Darmflora unterstützen und so ebenfalls die Immunabwehr stärken.

Natürlich dürfen Sie auch mal „sündigen". Ein Stück Torte oder ein wenig Schokolade (am besten mit hohen Kakaoanteil) sind nicht absolut verboten. Halten Sie sich an folgende Regel: in Maßen, nicht in Massen. Welche Lebensmittel Ihr Immunsystem besonders unterstützen, lesen Sie auch auf den Seiten 29 bis 31.

TRINKEN SIE GENUG

Ein erwachsener Mensch sollte pro Tag etwa eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee zu sich nehmen. Andere Flüssigkeiten wie Milch oder Limonade „gelten" bei der Flüssigkeitszufuhr nicht. Verzichten Sie auf stark zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Mischgetränke. Sie enthalten zahlreiche Kalorien und keinerlei oder kaum Nährstoffe.

Alkohol sollte nur begrenzt konsumiert werden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben einen Grenzwert von 100 Millilitern Alkohol pro Woche ergeben. Das entspricht etwa zweieinhalb Litern Bier oder einem Liter Wein. Größere Mengen Alkohol – vor allem über einen längeren Zeitraum hinweg konsumiert – verkürzen bereits die Lebenserwartung erheblich.

TREIBEN SIE SPORT

Bewegung – am besten an der frischen Luft – ist essentiell für ein gesundes Immunsystem und einen funktionierenden Organismus. Welche Sportart Sie wählen, ist zweitrangig. Probieren Sie verschiedene Trainingsmethoden aus, bis Sie etwas gefunden haben, das Ihnen wirklich Spaß macht. Nur so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie langfristig dabei bleiben.

Suchen Sie sich zudem Verbündete, mit denen Sie gemeinsam trainieren können. Solange die aktuellen Regelungen zum Schutz vor COVID-19 in Kraft sind, müssen Sie sich jedoch unbedingt an die Beschränkungen halten, was persönliche Treffen und Aufenthalte im Freien angeht. Doch auch übers Internet, etwa per Videochat, können Sie mit Gleichgesinnten zusammen trainieren.

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder beim Sport Beschwerden verspüren, holen Sie sich unbedingt ärztlichen Rat ein, um eine geeignete Trainingsmethode für sich zu finden.

REDUZIEREN SIE STRESS

Psychische Belastungen schlagen uns nicht nur aufs Gemüt, sondern beeinflussen den gesamten Organismus. Und auch die Abwehrkräfte leiden unter Stress. Umso wichtiger ist es, dass Sie gut auf sich achten. Reduzieren Sie Stress, wo immer es möglich ist, indem Sie Aufgaben ablehnen oder delegieren.

Entspannungsmethoden wie etwa die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson helfen Ihnen, Stress abzubauen. Sie können aber auch eine andere Technik praktizieren, die Ihnen guttut. Die regelmäßige Ausübung ist dabei der Schlüssel zum Erfolg. Anfangs fühlen sich Entspannungsübungen oft seltsam an oder man hat das Gefühl, dass sie nicht „funktionieren". Bleiben Sie dennoch am Ball, es lohnt sich.

SCHLAFEN SIE AUSREICHEND

Acht Stunden Schlaf sind für Erwachsene bis 65 Jahre ideal, danach darf es etwas weniger sein. Viele Menschen leiden jedoch unter Ein- oder Durchschlafstörungen, vor allem wenn sie gestresst sind. Oder sie planen von vornherein nicht ausreichend Schlaf ein. Schlafmangel setzt den menschlichen Körper jedoch enorm unter Stress. Umgekehrt ist auch ein Zuviel an Schlaf nicht gesundheitsförderlich.

Am besten gehen Sie immer zur gleichen Zeit schlafen und stehen auch zur gleichen Zeit wieder auf. So gewöhnt sich Ihre innere Uhr an die festgelegten Schlafenszeiten. Ist das etwa aus beruflichen Gründen nicht möglich, etablieren Sie ein persönliches Einschlafritual, das Ihren Körper auf die Schlafenszeit einstimmt.

Beruhigende Tees, etwa mit Lavendel, Baldrian oder Melisse, können das Einschlafen ebenfalls fördern. Schlafmittel hingegen sollten nur auf ärztlichen Rat und über einen begrenzten Zeitraum hinweg eingenommen werden. Falls Sie nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können, zwingen Sie sich nicht, im Bett zu bleiben. Stehen Sie lieber auf und gehen Sie einer ruhigen Tätigkeit nach.

SPORT & BEWEGUNG

Sich zu bewegen macht Spaß. Gerade nach einem stressigen Arbeitsalltag wirken ein Spaziergang oder eine Laufrunde in der freien Natur wahre Wunder. Wir genießen die frische Luft, die Sonnenstrahlen, den Wind, das gesamte Naturerlebnis. Unser Stresslevel reduziert sich dabei wie von selbst.

Warum Sporttreiben so wichtig ist? Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur unseren Organismus, sondern auch unser Immunsystem. Durch ein moderates Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Muskeln werden gekräftigt und unser Stoffwechsel wird positiv beeinflusst. Zu wenig Sport kann hingegen das Risiko von Entzündungen in unserem Körper erhöhen und dadurch unser Immunsystem in die Knie zwingen. Nicht zuletzt deswegen ist Sport in Zeiten von Corona ein wichtiger Baustein für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Aber aufgepasst: Zu schnell zu viel wollen ist nicht nur der Grund für Verletzungen, sondern zu intensives Training löst auch das sogenannte Open-Window-Phänomen aus. Ein solches „Zeitfenster" macht unseren Körper anfälliger für Krankheitserreger. Daher empfiehlt sich gerade für Anfänger, auf den Körper zu hören und bei Ausdauersportarten die Pulswerte im Blick zu haben.

Wie wichtig Bewegung für den Körper ist, haben auch Unternehmen für sich erkannt. Gerade für größere Unternehmen und Konzerne gehört es zum guten Ton, Sport- und Bewegungsangebote für ihre Mitarbeiter zu schaffen. Und das zahlt sich aus, denn der Krankenstand wird gesenkt und die Produktivität erhöht. Gleichzeitig wächst der Zusammenhalt der Mitarbeiter, denn wo lässt es sich leichter Sporttreiben als in einer Gruppe.

In zahlreichen Kurssystemen und Workshops bietet upletics den Mitarbeitern die Möglichkeit, sich in ihrem Rahmen sportlich zu betätigen. Dabei ist es völlig egal, ob man sich selbst als sportlich oder untrainiert einschätzt. Ausgebildetes Fachpersonal geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen ein und steuert fachkundlich die Intensität, um oben genannte Risiken zu vermeiden. Der Spaß in der Gruppe führt zu einem weiteren positiven Nebeneffekt. Denn auch psychischer Stress wirkt sich massiv auf unser Immunsystem aus.

Fazit: Wer sein Immunsystem stärken will, der sollte sich regelmäßig sportlich betätigen. Im Unternehmen oder privat. Es gilt dabei, das richtige Maß zu finden und die Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. Ein moderates Training ist genauso wichtig wie eine angemessene Regeneration.

Das Team von upletics fordert, aber überfordert nicht. Das Training ist nachhaltig gestaltet und bietet auch für Anfänger die Möglichkeit, kompetent an Sport und Bewegung herangeführt zu werden.

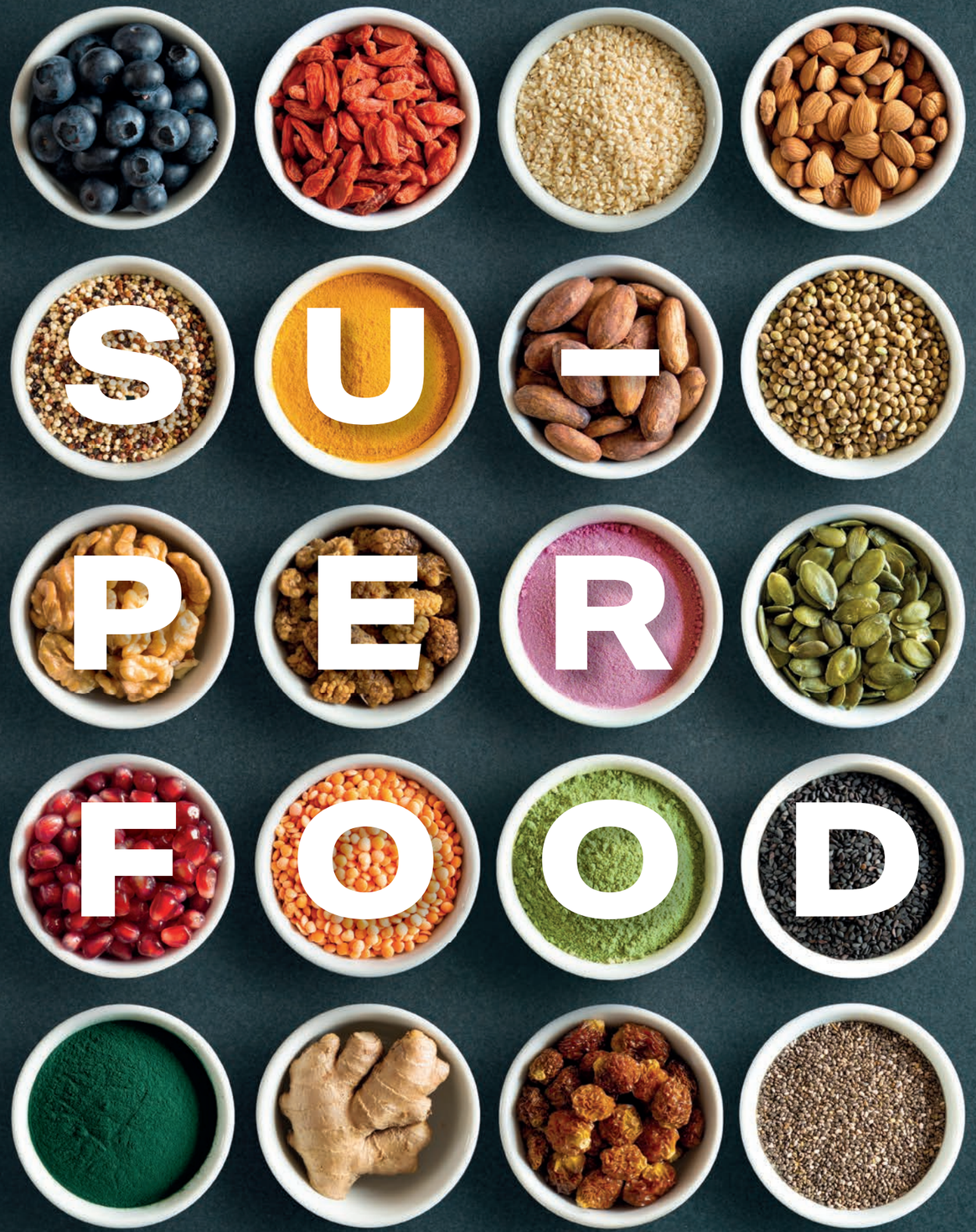
Das upletics-Motto lautet „Never give up" – doch dafür muss man beginnen! Der richtige Zeitpunkt ist **JETZT.** Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin für die Firmenangebote von upletics oder informieren Sie sich über das Privatkundenangebot.

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Die upletics GmbH wurde 2014 von der 6-fachen deutschen Meisterin im Lauf über 800 Meter Jana Hartmann und ihrem Trainer Marcus Hoselmann gegründet. 2019 bewegte upletics mit seinen Angeboten rund 30.000 Menschen im Ruhrgebiet.

Informationen zu den upletics Angeboten finden Sie unter www.upletics.de

upletics
BY JANA HARTMANN
JETZT
IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT!
BEGINNE MIT SPORT UND MACH DICH FITTER FÜR DEN ALLTAG!
WWW.UPLETICS.DE



SUPERFOODS FÜR DIE ABWEHR

Damit unser Immunsystem gut funktioniert und uns vor Infektionen jeglicher Art – zum Beispiel durch das Coronavirus – schützt, benötigen wir ausreichend Nährstoffe. Eine ausgewogene, gesunde und abwechslungsreiche Ernährungsweise ist essentiell. Nur so können wir unseren Organismus mit allem versorgen, was er braucht. Zu den Nährstoffen, die besonders wichtig für unsere Abwehrkräfte sind, gehören die Vitamine C und D sowie das Spurenelement Zink.

In Zeiten, in denen unsere Abwehrkräfte Höchstleistungen bringen müssen – etwa in den Wintermonaten und/oder bei erhöhter Ansteckungsgefahr – können wir unserem Immunsystem mit speziellen Superfoods etwas Gutes tun und die Abwehrkräfte unterstützen und stärken. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige davon vor.

Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte wie Zitronen und Orangen enthalten große Mengen Vitamin C. Ein frischgepresster Orangensaft als Teil des Frühstücks sichert Ihnen einen gesundheitsfördernden Start in den Tag.

Wichtig: Ein frischgepresster Saft ist immer besser als ein Saft aus dem Supermarkt. Wenn die Nährstoffe „frisch aus der Frucht“ kommen, können sie ihre Wirkung am besten entfalten.

Hinzu kommt, dass die Säfte aus der Flasche oder dem Karton weniger Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe sind gut für die Darmflora, die wiederum eine wichtige Rolle für unser Immunsystem spielt, wie Sie auf Seite 24 nachlesen können. Außerdem halten die Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel konstanter. Verarbeiteter Fruchtsaft enthält im Vergleich zu frischgepresstem einen höheren Zuckeranteil und erhöht somit auf lange Sicht das Diabetes-Risiko.

Vitamin C ist hitzeempfindlich und darf nicht auf mehr als 90 Grad erhitzt werden. Andernfalls geht seine immunstärkende Wirkung verloren. Das beliebte Hausmittel „Heiße Zitrone“ ist somit effektiver, wenn es nicht mit kochendem, sondern nur mit warmem Wasser zubereitet wird. Die hohe Temperatur bringt übrigens überhaupt keinen Vorteil.

Zitrusfrüchte
- enthalten viel Vitamin C
- erhöhen u.a. die Eisenaufnahme im Darm
- schützen Zellen vor oxidativem Stress und stärken das Immunsystem
- 300–400 ml frischer Orangensaft enthalten die empfohlene Tagesmenge Vitamin C.

Äpfel

„An apple a day keeps the doctor away“ – ein Apfel am Tag hält den Doktor fern. Nun, mit einem einzigen Apfel ist es vielleicht nicht getan. Wie bereits erwähnt, ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend. Doch mit einem Apfel täglich legen Sie eine gute Basis für Ihre Abwehrkräfte.

Äpfel enthalten unter anderem viel Vitamin C, aber auch Antioxidantien, die uns vor schädlichen freien Radikalen aus der Umgebungsluft schützen.

Besonders große Mengen an Vitamin C sind in Äpfeln der Sorte Braeburn enthalten. Boskoop und Cox Orange hingegen liegen bei den Antioxidantien vorn.

Wenn Sie Äpfel nicht gern pur essen, können Sie sie auch in Ihr Frühstücksmüsli geben, mit Frischkäse aufs Butterbrot legen oder im Salat genießen.

Knoblauch und Zwiebeln

Die würzigen Knollen, die zu den Lauchgewächsen gehören, sind Bestandteil zahlreicher beliebter Hausmittel. So werden Mittelohrentzündungen traditionell mit einem Zwiebelsäckchen behandelt, das aufs Ohr gelegt wird, und gegen Husten soll man Zwiebelsirup zu sich nehmen.

Erwiesenermaßen fördern Knoblauch und Zwiebeln eine gesunde Darmflora – eine wichtige Voraussetzung für ein starkes Immunsystem. Außerdem bekämpfen sie Krankheitserreger, Zwiebeln wirken antibakteriell, Knoblauch antibiotisch.

Lauchzwiebeln schmecken zwar milder und sind für Menschen mit empfindlichem Verdauungstrakt bekömmlicher, sie enthalten aber auch geringere Mengen an Nährstoffen. Ideal sind Knoblauch und rote Zwiebeln. Sollten diese Gemüsesorten Ihnen Probleme bereiten, versuchen Sie, Ihren Magen und Darm schrittweise daran zu gewöhnen.

Hohen Temperaturen sollten auch Knoblauch und Zwiebeln nicht ausgesetzt werden, sonst verlieren sie ihre immunstärkende Wirkung. Am besten verzehren Sie diese Superfoods roh.

- Antioxidantien
- bringen Immunsystem auf Hochtouren
- Knoblauch hat positiven Effekt auf Bluthochdruck und zu hohe Cholesterinwerte
- 100 Gramm frischer Knoblauch decken die empfohlene-Tagesmenge an Nährstoffen für Erwachsene ab – das wären aber mehr als 30 Zehen …

Meerrettich

Wie wäre mit einer scharfen Soße, die dazu noch antibiotisch wirkt? Oder möchten Sie Ihr Antibiotikum lieber im Salat essen? Vielleicht als Snack?

Nein, das ist kein Tippfehler. Hier geht es um Meerrettich, ein seit alters bekanntes pflanzliches Antibiotikum. In der Apotheke gibt es Präparate mit Meerrettich, die unter anderem gegen Erkältungsinfekte eingesetzt werden.

Der Vorteil: Im Gegensatz zu „echten" Antibiotika hilft Meerrettich auch gegen Virusinfekte. Er enthält Senfölverbindungen, die Entzündungen hemmen. Gleichzeitig wirken diese schleimlösend, was sich vor allem bei Erkältungsinfekten und Husten positiv auswirkt.

Chiasamen

- enthalten viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe
- wertvolle Fettsäuren bzw. pflanzliche Omega-3-Fettsäure
- Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen
- wirken antioxidativ und sind sehr sättigend

Sanddorn

Sanddorn enthält eine Vielzahl von Vitaminen sowie Mineralstoffen und wirkt entzündungshemmend. Mit 0,45 Gramm pro 100 Gramm enthält Sanddorn zehnmal so viel Vitamin C wie Zitronen und pusht somit das Immunsystem.

Das ist jedoch noch nicht alles: Sanddorn hemmt wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge das Wachstum von Krebszellen, verbessert unsere Leistungsfähigkeit, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und reduziert Heißhunger auf Süßes sowie das Bedürfnis, Koffein oder Nikotin zu konsumieren.

- hoher Gehalt an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Kalium
- wirkt schmerzlindernd sowie entzündungshemmend und beugt so durch Viren ausgelöste Erkrankungen vor
- Auch wenn sich Ingwer in Teeform großer Beliebtheit erfreut, gehen durch die Hitze viele der wichtigen Nährstoffe verloren.

Ingwer

Ingwer enthält zahlreiche Vitamine – unter anderem das wertvolle Vitamin C – und Mineralstoffe. Er bekämpft zudem krankheitsauslösende Viren wie SARS-CoV-2.

Frischer Ingwer ist am wirkungsvollsten. 50 Gramm pro Tag sollten es sein, damit Ihr Organismus bestmöglich von seinen gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen profitieren kann.

Auch hier gilt wieder: Hohe Temperaturen, etwa bei der Zubereitung eines Tees, schwächen die positive Wirkung. Als Alternative zu frischem Ingwer können Sie auch auf Konzentrat oder Kapseln zurückgreifen.

Heidelbeeren

- liefern viel Vitamin C und E, Kalium
- die enthaltenen Anthocyane wirken antioxidativ (und sorgen nebenbei für die blau-violette Färbung)
- wirken entzündungshemmend
- wahre Radikalfänger

Quinoa

- liefert viel pflanzliches Eiweiß
- enthält Eisen, Folsäure, Magnesium, Zink und Omega-3-Fettsäuren
- unterstützt die Immunfunktion

Grünkohl

- hoher Gehalt an Folsäure, pflanzlichem Eiweiß, Eisen, Phosphor, Magnesium, Vitamin C, A und E
- Antioxidantien
- stärkt das Immunsystem
- Frische Grünkohlblätter können z.B. in einem Grünen Smoothie verarbeitet werden.

NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

SINNVOLL ODER GESCHÄFTEMACHEREI?

Nahrungsergänzungsmittel polarisieren: Die einen nehmen gefühlt jede Stunde eine Tablette, ein Pulver oder Tropfen ein, andere stehen den Mitteln kritisch bis ablehnend gegenüber. Eine gesunde Skepsis ist durchaus angebracht. Doch das eine oder andere Nahrungsergänzungsmittel könnte auch für Sie hilfreich sein.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?
Nahrungsergänzungsmittel liefern uns Stoffe, die auch in unserer normalen Ernährung enthalten sein sollten. Das können zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe sein. Die Konzentration, in der diese Stoffe in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind, ist jedoch höher als in Lebensmitteln.

Manche Nahrungsergänzungsmittel enthalten nur einen Wirkstoff, manche ein paar, andere ganz viele. Solche Kombipräparate warten zum Teil mit Vitaminkonzentrationen auf, die ein Vielfaches der generell empfohlenen Tageshöchstdosis betragen. In manchen Fällen kann das schädlich sein, denn auch eine Überdosis an Vitaminen kann gesundheitliche Konsequenzen haben.

Wozu dienen Nahrungsergänzungsmittel?
Wie der Name schon sagt, sollen Nahrungsergänzungsmittel nicht zur medikamentösen Therapie einer behandlungsbedürftigen Erkrankung eingesetzt werden. Sie dienen dazu, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. So nehmen Vegetarier und Veganer mit ihrer Nahrung oft zu wenig Vitamin B12 und D auf. Ihnen kann ein Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen, keinen Vitaminmangel zu bekommen.

Manchmal empfehlen auch Ärzte Nahrungsergänzungsmittel – nämlich dann, wenn sie bei einer Blutuntersuchung einen Mangel diagnostizieren. Vor allem bei Vitamin D ist das in Deutschland oft der Fall.

Der menschliche Körper kann Vitamin D zwar selbst bilden, benötigt dazu aber ausreichend Sonnenlicht. Insbesondere im Winter, wenn das Sonnenlicht schwächer ist, wir seltener draußen sind und mehr Haut durch warme Kleidung verdeckt ist, reicht die Vitamin-D-Bildung im Körper oft nicht aus. Dann kann es sinnvoll ein, ein Vitamin-D-Präparat in moderater Dosis einzunehmen. Vitamin D ist wissenschaftlichen Forschungen zufolge unabdingbar für ein intaktes Immunsystem.

Können Nahrungsergänzungsmittel Krankheiten heilen?
Diese Frage lässt sich nicht allgemein, sondern nur im Einzelfall beantworten. Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten durchaus wertvolle Stoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Wenn Sie eine Erkrankung haben oder sich nicht wohlfühlen, ist Ihr Arzt jedoch der geeignete Ansprechpartner

Wenn Sie ein „richtiges" Medikament verschrieben bekommen, dürfen Sie das keinesfalls einfach durch ein Nahrungsergänzungsmittel ersetzen. Bei leichten Erkrankungen oder chronischen Verläufen kann es aber durchaus hilfreich sein, ein Nahrungsergänzungsmittel auszuprobieren – allerdings nur nach ärztlicher Absprache.

Welche Nahrungsergänzungsmittel schützen vor Corona oder anderen Virus-Erkrankungen?
Auch das lässt sich nicht so pauschal sagen. Ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen schadet dem Immunsystem. Entsprechende Präparate können Ihre Abwehrkräfte also unterstützen, falls Sie einen Mangel haben.

Wenn Ihre Vitamin- und Mineralienspiegel im Blut in Ordnung sind, haben Sie allerdings keinen Mehrwert davon, wenn Sie ein Kombipräparat mit Vitalstoffen einnehmen. Solange die enthaltenen Dosen nicht zu hoch sind, kann es aber auch nicht schaden.

Falls Sie nicht sicher sind, ob bei Ihnen ein Mangel vorliegt, und Sie in der aktuellen Situation nicht in eine Arztpraxis gehen möchten, können Sie also ein niedrigdosiertes Präparat einnehmen.

Wann ist Vorsicht geboten?
Der Bereich der Nahrungsergänzungsmittel ist nicht sehr streng reguliert. Leider gibt es hier also auch schwarze Schafe.

Kaufen Sie Nahrungsergänzungsmittel nur bei seriösen Anbietern, im Zweifel fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. Seien Sie bei dubiosen Webseiten skeptisch. Womöglich ist in den Präparaten, die sie dort kaufen, nicht das enthalten, was auf der Packungsangabe steht. Oder Sie zahlen im Voraus, erhalten aber überhaupt keine Ware.

Auch in den folgenden Fällen sollten Sie von einem Kauf absehen:

- **wenn ein Präparat sehr teuer ist,**
- **wenn ein Nahrungsergänzungsmittel angeblich gegen sämtliche Erkrankungen hilft, von denen Sie jemals gehört haben – und auch noch gegen ein paar, die Ihnen völlig neu sind,**
- **wenn überbordend viele gute Bewertungen im Netz zu finden sind, während negative Rezensionen als unwahr abgetan werden.**

Fazit:
Mit einer ausgewogenen Ernährung, die aus frischen Lebensmitteln besteht, sowie regelmäßiger, täglicher Bewegung an der frischen Luft sollten Sie keine Nahrungsergänzungsmittel benötigen. Bei einer Mangelerscheinung oder bestimmten Krankheitsbildern macht es aber durchaus Sinn. Dazu sollten Sie sich fachlichen Rat in der Arztpraxis oder Apotheke holen.

IST IHR IMMUNSYSTEM INTAKT?

Wenn Sie öfter unter Infekten leiden, kann eine Immunschwäche dahinterstecken, die unbedingt abgeklärt werden sollte. Mithilfe der modernen Labordiagnostik lässt sich nicht nur ermitteln, ob eine Lücke im körperlichen Abwehrsystem vorliegt, sondern auch wo diese ist.

„Großes Immunprofil“:

Die wichtigsten Laborwerte

Großes Blutbild

Dabei wird die Konzentration der roten und weißen Blutkörperchen ermittelt und auf sichtbare Auffälligkeiten untersucht. Mit der Analyse erhält der Arzt einen Überblick über die Anzahl der weißen Blutkörperchen und ihrer Differenzierung sowie die Verteilung der unterschiedlichen Abwehrzellen.

Lymphozyten

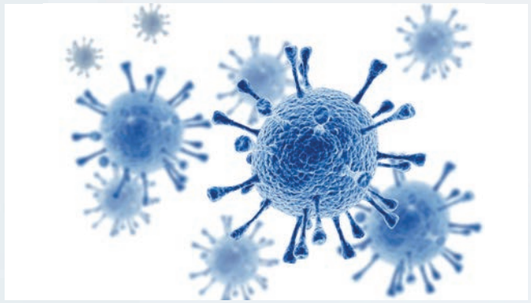
Mit der Analyse der Oberflächenmerkmale der Lymphozyten, der wichtigsten Träger der gezielten Immunabwehr, gewinnt man ein sehr differenziertes Bild vom Zustand der spezifischen zellulären Abwehr.

Immunglobuline

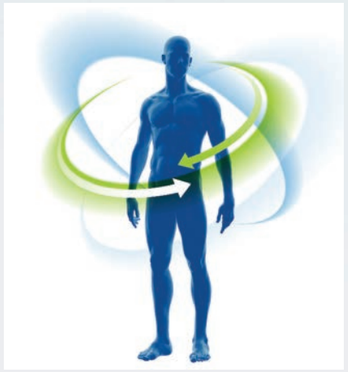
Die Untersuchung der Immunglobuline erlaubt eine Analyse der nicht-zellulären Abwehr. Diese Antikörper sind Eiweiße, die Antigene wie Viren, Bakterien oder andere Fremdstoffe ergreifen und unschädlich machen können. „Programmiert“ werden sie bei ihrer Produktion. Bei Kontakt mit einem fremden Stoff, z. B. einem Virus, produzieren sie Antikörper, die genau diesen Fremdkörper unschädlich machen. Jedes Immunglobulin kann jedoch nur bestimmte Antigene eines Krankheitserregers binden. Antikörper gegen Grippeviren können somit z. B. bei einer Lungenentzündung nichts ausrichten.

C-reaktives Protein

CRP gilt als frühzeitiger und wichtigster Entzündungsparameter. Diesen Eiweißstoff bildet der Körper immer dann in größeren Mengen, wenn eine Infektion eine Entzündung ausgelöst hat und das Immunsystem aktiviert ist. CRP unterstützt die Immunabwehr gegen den Erreger, der die Erkrankung verursacht hat. Es aktiviert z. B. sog. Fresszellen, die den Fremdkörper unschädlich machen.



IMMUNPROFIL GIBT SICHERHEIT



Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Abbau von Stress sind nur einige Möglichkeiten, mit denen sich das Immunsystem stärken lässt. Eine individuelle Therapie sollte unter Berücksichtigung einer ausführlichen Anamnese und der Laboranalyse immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Labor Augsburg MVZ

Ihr Labor - Kompetenz & Service

www.labor-augsburg-mvz.de

ESSEN GEGEN ENTZÜNDUNGEN

=

ESSEN FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Entzündungen können oft unbemerkt in Ihrem Körper schwelen – sie werden dann auch „Silent Inflammation" (stille Entzündung) genannt. Doch was bedeutet das eigentlich und warum ist es so gefährlich? Und vor allem: Was können wir dagegen unternehmen?

Wie bemerken Sie eine stille Entzündung?

Meistens haben Sie keine deutlich sichtbaren Symptome. Bei einem entzündeten Ellenbogen oder Auge sehen Sie Rötungen, haben Schmerzen, es treten Schwellungen auf. Ob Sie eine stille Entzündung im Körper haben, können Sie über die Blutwerte anhand des sogenannten CRP-Wertes herausfinden.

Üblicherweise nimmt Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt bei Verdacht auf eine Entzündung den CRP-Wert (C-reaktives Protein), der Hinweise auf manifeste Entzündungen liefert. Ist der Wert größer als 5 mg/l liegt eine Infektion oder Entzündung in Ihrem Körper vor. Liegt er zwischen 3 und 5 mg/l könnte eine Silent Inflammation in Ihrem Körper schwelen. Hochsensibel und zur Diagnose besser geeignet ist der hsCRP-Wert (hochsensitives C-reaktives Protein). Dieser Wert sollte nicht über 0,56 mg/l liegen.

Wie äußert sich die stille Entzündung?

Jahrelang im Verborgenen liegend beanspruchen die schwelenden Herde einer Entzündung unser Immunsystem. Denn um den Entzündungsprozess kleinzuhalten, arbeitet dieses ständig. So fehlt ihm allerdings die Kraft, andere Krankheiten abzuwehren. Die stillen Entzündungen gelten deshalb als Mitverursacher von schwerwiegenden Krankheiten. Durch die ständige Beanspruchung ist das Immunsystem so überfordert, dass freie Radikale die Körperzellen schädigen. Sie selbst können sich dabei abgeschlagen und energielos fühlen, ohne ein konkretes Krankheitsbild aufzuweisen. Selbst der Alterungsprozess, der letztlich ein Schädigung der Körperzellen ist, wird durch diesen Umstand beschleunigt.

Was sind die Folgen stiller Entzündungen?

Eine ständige Entzündung und der Kampf des Immunsystems dagegen schwächt den Körper und jedes einzelne Organ. Dabei sind zunächst die Gefäße und das Herz (z.B. durch Infarkte und Herzbeutelentzündungen) betroffen. Aber auch die Bauchspeicheldrüse, die Lunge, der Bewegungsapparat, das Gehirn können betroffen sein und Folgeerkrankungen wie Diabetes, Asthma, Rheuma/Atherosklerose, Demenz, Depression oder auch Krebs hervorrufen. Die Forschung arbeitet an der Entschlüsselung dieses Phänomens. Eine nicht so dramatische, aber ungewollte Folge ist ein beschleunigter Alterungsprozess.

Welche Maßnahmen sind sinnvoll?

Es geht um Ihren Lebensstil. Diesen sollten Sie verändern. Das betrifft vor allem Ihre Ernährung und Ihr Bewegungspensum. Neben ausreichender Bewegung in Form eines moderaten Ausdauertrainings und/oder mehr Alltagsaktivitäten ist die Ernährung entscheidend. Bestimmte Lebensmittel bzw. ihre Inhaltsstoffe wirken, wenn nicht direkt und unmittelbar, so doch langfristig und damit indirekt, entzündungshemmend. Die Tabelle gibt eine Übersicht über Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe, die als besonders stark entzündungshemmend eingestuft werden.

Arginin	Nüsse, Vollkorn
Ballaststoffe	Gemüse, Obst, Vollkorn
Früchte mit Enzymen	Ananas, Papaya
Ginsengwurzel	als Arzneimittel
Keime und Sprossen	z.B. Alfalfa, Brokkolisprossen, Mungbohnen
Kupfer	Hülsenfrüchte, Kakao, Nüsse, Vollkorn
Schwefelhaltige Aminosäuren	frischer Knoblauch und Zwiebeln
Omega-3-Fettsäuren	Algen(öl), Fettfische, Leinöl, Nüsse
Prä- und Probiotika	Fermentierte Lebensmittel, spezielle Nahrungsergänzungsmittel
Sekundäre Pflanzenstoffe	Gemüse (z.B. Brokkoli, Rosenkohl), Gewürze (z.B. Kurkuma, Ingwer, Schwarzkümmel), Obst (z.B. Blaubeeren), grüner Tee
Selen	Fisch, Nüsse (bes. Paranüsse), Pilze, Vollkorn
Vitamin C	Gemüse (z.B. Paprika), Obst (z.B. Acerola, Sanddorn)
Vitamin D	Fettfische, Milchprodukte, Pilze und ... Sonnenlicht

Übergewicht, besonders als Bauchfett, dem sogenannten viszeralen Fett, gilt als Risiko. Also machen Sie Sport, bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein und nehmen Sie ab!

Wie schnell wirken die Maßnahmen und kann man vorbeugen?

Bereits nach einem Monat gibt es messbare Ergebnisse. Der CRP-Wert sinkt, Cholesterin, Blutdruck, Blutfette und Blutzucker regulieren sich. Aber Sie sollten unbedingt langfristig denken und ein Leben lang auf Ernährung und Bewegung achten, nicht dogmatisch, aber mit Freude an Ihrem gesunden Körper. Machen Sie Bewegung zur Routine – und ebenso den Verzehr bestimmter Lebensmittel.

Und selbstverständlich ist Vorbeugung sinnvoll! Wollen Sie chronische Erkrankungen und einen vorzeitigen Alterungsprozess verhindern, fangen Sie bei Ihrer Ernährung an und sorgen Sie für ausreichend Bewegung in Ihrem Leben!

Essen und Bewegung haben eindeutig einen Einfluss auf Entzündungen

Es gibt Lebensmittel, die Entzündungen entgegenwirken (siehe Tabelle Seite 37), es gibt aber auch Lebensmittel, die Entzündungen fördern (siehe Seite 22). Natürlich ist jeder Organismus individuell und auch Unverträglichkeiten müssen berücksichtigt werden. Es ist noch nicht gänzlich erforscht, wie die entzündungshemmenden Lebensmittel im Einzelnen wirken, jedoch ist durch Studien belegt, dass sie wirken. Vor allem in bestimmten Kombinationen wirken sie hervorragend. Bündelt man sie in einem schlauen Ernährungsplan und kombiniert diesen mit einer fettverbrennenden Lebensweise, wird der Körper mit antiflammatorischen Waffen übersät. Mit einer zuckerfreien Low-Carb-Ernährung samt guten Fetten tun Sie auf jeden Fall jede Menge für Ihre Gefäße, den Fettstoffwechsel, den Blutzucker und den Blutdruck. In Zusammenhang mit den entzündungshemmenden Lebensmitteln machen Sie so Ihren Körper nachhaltig fit und gesund.

7 Krankheiten, die Sie mit einer gesunden Ernährung vermeiden können

Eine chronische Entzündung im Körper, die sogenannte „Silent Inflamation", kann viele Krankheiten auslösen. Hier die häufigsten Lebensstilerkrankungen, die auf Entzündungen basieren.

Demenz und Depression

Der Zusammenhang zwischen viszeralem Fett, dem Fett, das sich an unseren Bauchorganen festsetzt und besonders durch das Stresshormon Cortisol gebildet wird, und der Psyche ist inzwischen erwiesen. Diese Stresshormone, falsches Essen und zu wenig Bewegung können u.a. auch zu Depressionen führen. Demenz und Alzheimer können zudem mit chronischen Entzündungen an den Gehirnzellen beginnen. Vor allem Fisch und Fischöl fördern die Gehirnstruktur und sind in jedem Fall sinnvoll.

Bluthochdruck

Ist der Blutdruck chronisch zu hoch, reizt er die Gefäßwände und es entsteht eine schleichende Entzündung. Bluthochdruck kann viele negative Konsequenzen haben, aber auf jeden Fall ist Ihre Herzgesundheit in Gefahr. Hier ist eine kohlenhydratreduzierte Kost ratsam – denn Insulin treibt den Blutdruck in die Höhe.

Asthma

Eine asthmatische Reaktion ist eine Verengung der feinsten Verästelungen der Atemwege in der Lunge. Sie wird durch eine chronische Entzündung im Körper verursacht. Auch hier helfen entzündungshemmende Lebensmittel enorm. Sie können dazu führen, dass Sie weniger Medikamente nehmen müssen – und als werdende Mutter die Krankheit nicht an Ihr Kind weitergeben.

Diabetes

Wird der Blutzuckerspiegel durch den Verzehr von Zucker, Weißmehl und anderen „schnellen" Kohlenhydraten immer wieder plötzlich erhöht, kommt die Bauchspeicheldrüse nicht mit und reagiert zu langsam. Dies setzt mit der Zeit einen Entzündungsprozess in Gang – Risiko für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes. Die beste Waffe gegen eine Überzuckerung ist das Konstanthalten des Blutzuckerspiegels durch mäßigen Verzehr von Kohlenhydraten – und viel Bewegung.

Blutgerinnsel

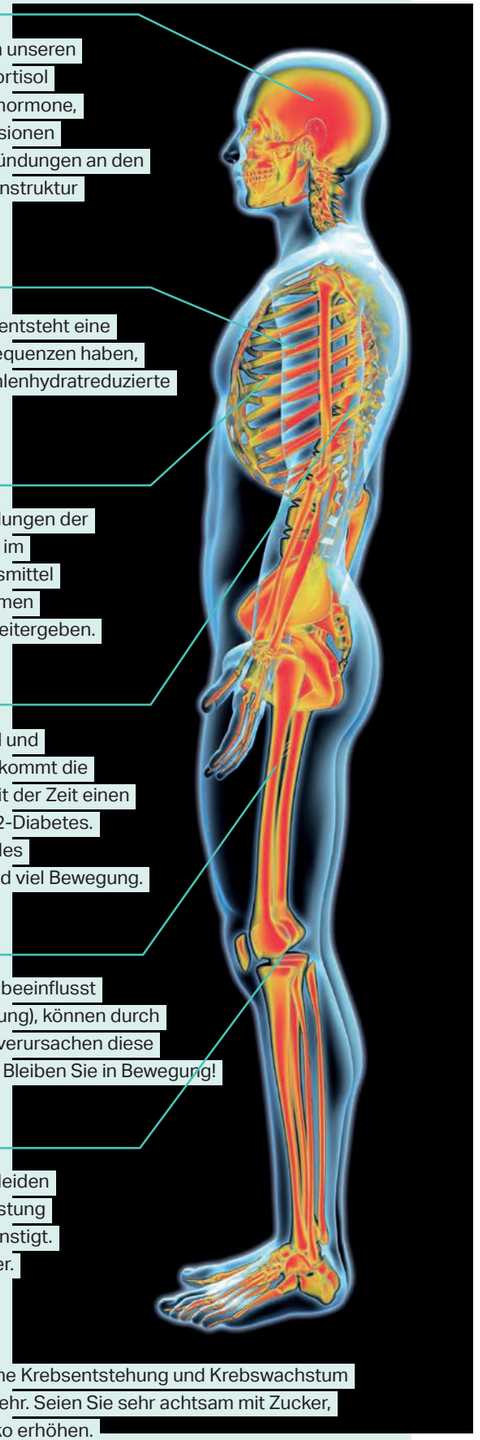
Sind unsere Arterien verengt, was durch unseren Lebensstil negativ beeinflusst werden kann (Cholesterin, Nikotin, hoher Blutdruck, zu wenig Bewegung), können durch eine Entzündung Blutgerinnsel ausgelöst werden. Schlimmstenfalls verursachen diese dann einen Verschluss: eine Embolie, Thrombose oder einen Infarkt. Bleiben Sie in Bewegung!

Arthrose und Gelenkerkrankungen

Vor allem die Knie, die Hüfte, Schultern, Ellenbogen, Achillessehnen leiden oft unter chronischen Entzündungen. Diese entstehen durch Überlastung oder Verletzungen – und werden durch eine falsche Ernährung begünstigt. Besonders gut auch hier: Fisch und Gewürze wie Kurkuma und Ingwer.

Krebs

Leidet der Körper unter einer chronischen Entzündung, kann dies eine Krebsentstehung und Krebswachstum begünstigen. Essen Sie Gemüse, Ballaststoffe und Fisch für die Abwehr. Seien Sie sehr achtsam mit Zucker, Weißmehl, Fertiggerichten und Alkohol. Diese können das Krebsrisiko erhöhen.



INTERVIEW

„Schon kleine Veränderungen haben positive Auswirkungen!“

Interview mit Dr. Andreas Brune und Dr. Eiad J. Awwad über das Leben in Corona-Zeiten, ihre Idee von Prävention, die Macht der guten Gedanken und wie einfach es sein könnte, gesund zu bleiben.

Herr Dr. Awwad, Herr Dr. Brune, Sie sind so gut gelaunt. Ist das angemessen in diesen schwierigen Zeiten?

Dr. Brune: Aber ja! Positives Denken in diesen Zeiten ist wichtiger denn je. Die Forschung hat dies längst bewiesen – aber wir nehmen es auch ganz deutlich und direkt durch die tägliche Arbeit mit den Patienten wahr. Gesundheit rückt wesentlich stärker in den Fokus. Sowohl physisch als auch psychisch.

Eine Krise, wie wir sie zurzeit erleben, können wir nur als Gemeinschaft bewältigen, beruflich wie auch privat. Daher versuchen wir ganz besonders, positiv zu bleiben und dies auch an unsere Mitmenschen weiterzugeben.

Glauben Sie, dass „gute Laune“ wichtig für die mentale Gesundheit und damit für die gesamte Konstitution und vor allem die Abwehrkraft ist?

Dr. Awwad: Definitiv! Bei ganzheitlicher Betrachtung erleben wir während der Betreuung unserer Patienten psychisch-soziale Faktoren als genauso relevant wie körperliche Einflüsse. Häusliche Isolation und Kontaktbeschränkung können für den Menschen als soziales Wesen eine massive Belastung für die psychische Gesundheit darstellen.

Aus der Psycho-Neuroimmunologie wissen wir, dass das Immunsystem und die Psyche eng miteinander verknüpft sind. Deshalb sind die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden eine wichtige Voraussetzung für funktionierende Abwehrkräfte.

Sie haben sich dem Thema Prävention und Vorsorge mit Prävent und Preveo besonders verschrieben. Was heißt das? Was kann man als Mensch denn für sich tun? Hat man tatsächlich einen direkten Einfluss auf seine Gesundheit?

Dr. Brune: Wir glauben einfach daran, dass es besser ist vorzubeugen und Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Ansatzpunkte für eine gute Gesundheitsvorsorge gibt es viele: Wir denken hier beispielweise an Ernährung und Bewegung, aber auch an Themen wie Achtsamkeit oder bewussten Genuss.

Und es muss nicht immer die große Veränderung sein! In allen Bereichen gilt: Schon kleine Veränderungen haben spürbare Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Also jeder kleine Spaziergang, jede Treppe hilft.

Dr. Awwad: Ein Großteil der Erkrankungen in der heutigen Zeit entstehen aufgrund von Lebensstilfaktoren. Es sind durchaus einfache Stellschrauben, an denen man drehen kann: die Auswahl der Lebensmittel, die Häufigkeit der Mahlzeiten, die Menge an Zucker und Kohlenhydraten, die man zu sich nimmt, die tägliche Bewegung – wenn es geht, an der frischen Luft.

Herr. Dr. Awwad, viele Menschen fühlen sich sehr gesund und werden dann ganz plötzlich krank. Andere kränkeln ständig und nehmen es so hin. Welche Krankheiten kann man denn selbst beeinflussen?

Dr. Awwad: Krankheiten sind genetisch bedingt und werden durch unsere Lebensweise ausgelöst. Gegen die genetische Vererbung können wir wenig machen. Jedoch ist es speziell bei familiärer Vorbelastung wichtig, durch achtsame Lebensführung möglichen schlechten Krankheitsverläufen entgegenzuwirken.

Grundsätzlich gilt dies auch bei Zivilisations- und Infektionskrankheiten. Gegen die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit schützt auf jeden Fall ein gesunder Lebensstil. Das Risiko einer Erkältung oder Grippe nimmt ab, je stärker das Immunsystem ist. Und auch das Immunsystem lässt sich positiv beeinflussen. Ein ganz entscheidender Faktor ist hier die Darmschleimhaut.

Ihr ärztlicher Fokus liegt auf Aufklärung verschiedener Lebensstilfaktoren mit dem Ziel, die Gesundheit Ihrer Patienten nachhaltig zu verbessern. Dazu gehört auch die Beratung zur Ernährung. Man hört und liest überall von Diäten, von Abnehmen, von Ernährungsplänen … Der eine oder andere ist sicher schon diätmüde. Warum, Herr Dr. Brune, geben Sie erneut ein Magazin mit diesem Fokus heraus?

Dr. Brune: Es gibt mittlerweile unzählige Ernährungsempfehlungen und -methoden. Hier möchten wir aufklären und Orientierung geben. Denn Ernährung ist, gemeinsam mit medizinischer Vorsorge und Bewegung, der Schlüssel für einen gesunden Lifestyle.

Sowohl aus der wissenschaftlichen Perspektive, aber auch aus der täglichen Arbeit mit Patienten und in Unternehmen wissen wir: Die LOGI-Methode, also eine langfristige, low-carb-basierte und wissenschaftlich fundierte Ernährungsform, ist der perfekte Weg. Es ist keine „Diät“, sondern der nachhaltige Weg, gesund und gut zu essen. Einfach und alltagstauglich. Für jeden machbar. Einfach LOGIsch.

Ok, wir wissen, dass Ernährung einen direkten Bezug auf die Krankheit Diabetes hat. Aber was ist mit dem Herzen, den Gelenken, dem Gehirn und vor allem der Immunabwehr?

Dr. Awwad: Wie wir mittlerweile wissen, hat an allen sogenannten Zivilisationskrankheiten die individuelle Ernährungsweise einen nicht unerheblichen Anteil. Es gibt unzählige Beispiele für die Wirksamkeit einer gesunden Ernährung.

Viele Studien (unter anderem die sogenannte Primedica-Studie) belegen den positiven Einfluss einer vernünftigen, mediterranen, kohlenhydratreduzierten Ernährung auf das Herz-Kreislauf-System. Omega-3-Fettsäuren beispielsweise, wie in Fisch oder Leinöl, wirken erwiesenermaßen antientzündlich und gelten als etablierte Ernährungsempfehlung, etwa bei Rheuma und Arthrosen. Außerdem stärken sie das Immunsystem.

Daher möchten wir mit diesem Magazin und unseren Empfehlungen und Rezepten einen Beitrag dazu leisten, ein eigenverantwortlich aktives und gesundes Leben zu führen.

Apropos Immunabwehr: Wie gehen Sie in der Praxis mit der ständigen Gefahr einer SARS-CoV-2-Ansteckung um? Sie sind täglich mit Fällen konfrontiert. Wie vermeiden Sie Ansteckungen?

Dr. Brune: Um Infektionen zu vermeiden, haben wir unser Hygienekonzept seit Ausbruch des Coronavirus ständig an die wissenschaftlichen Erkenntnisse angepasst. Die Sicherheit unserer Mitarbeiter, Kunden und Patienten hatte allerdings auch schon vor der Pandemie oberste Priorität.

Wir arbeiten seit jeher unter höchsten hygienischen Sicherheitsstandards. FFP2-Masken, Sicherheitsabstände, ein professionelles Lüftungskonzept und maximale Desinfektion der Luft und Oberflächen unserer Räumlichkeiten gehören für uns mittlerweile zum Alltag. Unsere Standards tragen wir natürlich auch als Bestandteil eines Pandemie-Managements für unsere Kunden nach außen.

Das Thema „betriebliche Gesundheitsförderung" wird bei Preveo und Prävent groß geschrieben. Können Sie uns kurz schildern, wie eine solche Betreuung aussieht?

Dr. Awwad: Moderne arbeitsmedizinische Betreuung durch die Prävent GmbH richtet sich nicht ausschließlich nach berufsgenossenschaftlichen Grundsätzen, sondern erfordert individuelle, auf die Unternehmen zugeschnittene Angebote. Speziell in Zeiten des demographischen Wandels und der digitalen Entwicklung gibt es sicherlich heutzutage weniger Staublungen und Arbeitsunfälle. Dafür nehmen Depressionen, Rückenschmerzen, Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen dramatisch zu. Als Reaktion auf diese Entwicklung bieten wir unseren Kunden abgestimmte Lösungen mit dem Fokus auf Krankheitsfrüherkennung an.

Ein Schwerpunkt unseres Angebots liegt in der Durchführung von Gesundheits-Checks bei Preveo in Dortmund. Diese haben das Ziel, das individuelle Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen zu ermitteln. Der Mitarbeiter wird durch individuelle Beratung in die Lage versetzt, komplexe medizinische und biologische Sachverhalte zu verstehen und damit seine Gesundheit durch Lebensstiländerung und ein individuelles Vorsorgekonzept positiv zu beeinflussen.

Dr. Brune: Wir verstehen unsere Arbeit mehr als ganzheitliche Gesundheitsmanager im Unternehmen. Vergleichen Sie uns mit einem Architekten und Bauleiter, denn Gesundheit ist beinflussbar und planbar. Wir entwickeln aufeinander abgestimmte Maßnahmen für ein betriebliches Gesundheitsmanagement und schützen so Mitarbeiter vor Zivilisationskrankheiten.

Für Unternehmen sind das sehr interessante Instrumente, nicht nur, weil positiv auf den Krankenstand eingewirkt wird. Mitarbeiter empfinden solche Maßnahmen gegenüber ihrer Person als enorme Wertschätzung.

Glauben Sie, dass wir trotz Corona zu einem „normalen Leben" zurückfinden werden?

Dr. Brune: Ich persönlich gehe davon aus, dass wir zu einem normalen Leben zurückfinden werden, auch wenn es sicherlich noch etwas dauern wird. Vermutlich werden uns stärkere Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen, insbesondere in der Erkältungszeit, dauerhaft begleiten. Bis dahin heißt es für uns alle, uns verantwortungsbewusst zu verhalten. Ich bin sicher, dass wir den Maßnahmen der Wissenschaft und Politik in Deutschland im Großen und Ganzen Vertrauen schenken können.

Was raten Sie den Lesern für die nächsten Wochen?

Dr. Awwad: Bewegen Sie sich regelmäßig entsprechend der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, essen Sie keine verarbeiteten Nahrungsmittel, kochen Sie frisch mit viel Gemüse und wenig Kohlenhydraten und stärken Sie so Ihre Immunabwehr. Nutzen Sie die Zeit zur persönlichen Weiterentwicklung, bleiben Sie achtsam mit sich selbst und Ihren Mitmenschen, ganz besonders mit Ihrer Familie und Ihrem Partner.

35 GESUNDE REZEPTE
NACH DER LOGI-METHODE

Wenig Kohlenhydrate, gute Fette, viel Eiweiß. So können Sie ein Leben lang genießen, ohne Kalorien zählen zu müssen. Achten Sie beim Einkauf auf gute Qualität, biologisch, regional und saisonal. Guten Appetit!

Starker Start in den Tag Frühstück Seite 44
Frische-Kick pur Salate Seite 50
Wärmende Freude Suppen Seite 54
Gemüse macht's Vegetarisch Seite 58
Kraft aus dem Meer Fisch Seite 64
Proteinreich und stärkend Fleisch Seite 70
Naschen ohne Reue Desserts Seite 74
Konzentrierte Power Smoothies Seite 78
Weihnachtsgenuss Festmenü Seite 80
Winterliche Seelenwärmer Adventskekse Seite 82

KNUSPERMÜSLI MIT CHIASAMEN UND BEEREN

Für 4 Personen | 60 Minuten

Nährwerte (pro Person): 493 kcal, 18,5 g Eiweiß, 36 g Fett, 15,7 g KH

ZUTATEN

- 4 Eiweiß (Größe L)
- 80 g Kokosraspel
- 40 g gemahlene Mandeln
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Mandelblättchen
- 40 g gehackte Walnüsse
- 1–2 EL Erythrit
- 1 EL lauwarmes Wasser
- 300 g Himbeeren
- 200 g Blaubeeren
- 150 g Joghurt (1,5%)
- 2 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 130 °C (Umluft) vorheizen. Die Eiweiße in einer Schüssel mit allen anderen Zutaten (von den Kokosraspel bis zu den Walnüssen) verrühren. Je nach gewünschter Süße Erythrit zugeben. Dazu etwas lauwarmes Wasser geben, um die Masse krümelig zu machen. Die Müslimasse auf einem Backblech verteilen und für 60 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Nach etwa 30 Minuten die Masse umrühren, damit das Knuspermüsli gleichmäßig knusprig und goldbraun bäckt. Anschließend das Ganze auskühlen lassen und in einem Gefäß verschlossen trocken lagern. Zum Verzehr Himbeeren und Blaubeeren verlesen, vorsichtig waschen, trocken tupfen und dann mit Joghurt, Chiasamen und dem Müsli in Schalen anrichten.

MANGOLD-BROKKOLI-PFANNKUCHEN

Für 4 Personen | 10 Minuten

Nährwerte (pro Person): 202 kcal, 15,1g Eiweiß, 12,5 g Fett, 5,7 g KH

ZUTATEN

- 4 Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- ¼ Brokkoli
- ¼ Bund frischer Schnittlauch
- 200 g Baby-Mangold
- 8 Eier (Größe M)
- 1 EL Kokosöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Für die Pfannkuchen zunächst die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Mangold waschen, trockenschütteln in Streifen schneiden.

Pro Portion zwei Eier in einem Glas aufschlagen und mit einer Gabel gut verquirlen. Die Eimasse mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne jeweils 1/4 des Öls für ein Omelett erwärmen und die Eimasse hinzufügen. Bei mittlerer Temperatur leicht stocken lassen.

Nun jeweils ein Viertel der Zwiebel- und Paprikawürfel, des Brokkolis, der Schnittlauchröllchen und des Mangolds zugeben und weitere 2–3 Minuten fertig garen. Den Pfannkuchen noch in der Pfanne zusammenklappen und auf einem Teller anrichten. Mit den drei weiteren Pfannkuchen ebenso verfahren. Anschließend sofort servieren.

OVERKAMP

Wer gut isst, bleibt!

Hotel · Restaurant · Café
Am Ellberg 1 / 44265 Dortmund
0231-462736 / info@overkamp-gastro.de

www.overkamp-dortmund.de

leckaland

overkamp_dortmund

Vanessa Almeida Ezequiel

Sascha Möller

Grünes Schüsselken

OVERKAMP

"Hömma Aschenputtl, ich hap dichn Schüsselken mit Erbskes un Linskes inne Asche geschütt, wennze se in zwei Stündkes ausgelesn hass, kannze mitkomm tun."
Michael Göbel "Märchen auf Ruhrpottisch", Auszug aus Band 1

Overkamp hat auch viel für die vegetarischen Gäste anzubieten. So wie die Gesellschaft sich wandelt, wandelt sich auch das Essverhalten der Gäste. Wir möchten für unsere Gäste da sein und sie immer mit Neuheiten begeistern. Aus diesem Grund hat sich das Overkamp-Team etwas ganz Spezielles für Sie überlegt. Immer größerer Beliebtheit erfreut sich unser grünes "Schüsselken" oder auch Buddha Bowl genannt. Hierbei handelt es sich um eine vegetarische Mahlzeit, die warm und kalt oder kombiniert serviert werden kann! Diese wunderbare Bowl kommt nicht nur bei Vegetariern und Veganern gut an!

Zutaten aktuell:
Avocado, gelbe Linsen, grüner Spargel, geröstete Cashewkerne, Mango, Falafel, Bulgur, Sesam, Granatapfel und

eine riesige Portion Liebe!

EIWEISSBRÖTCHEN MIT SUPERFOODS

Für 5 Personen/10 Brötchen | 45 Minuten

Nährwerte (pro Person): 210 kcal, 13,8 g Eiweiß, 13,8 g Fett, 4,2 g KH

ZUTATEN

- 60 g Chiasamen
- 60 g Leinsamen
- 200 g Speisequark (20 %)
- 2 Eier (Größe L)
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Chiasamen, Leinsamen, Quark, Eier und Salz verrühren. Anschließend die Masse 5–10 Minuten quellen lassen. Die Teigmasse zu acht Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Die Sonnenblumenkerne als Topping auf den Brötchen verteilen und leicht andrücken. Die Frühstücksbrötchen im vorgeheizten Backofen 20–30 Minuten backen.

NUSS-PROTEIN-RIEGEL

Für 6 Stück | 50 Minuten

Nährwerte (pro Person): 189 kcal, 12,1 g Eiweiß, 14,1 g Fett, 2,3 g KH

ZUTATEN

- 15 g gehackte Mandeln
- 15 g gehackte Walnüsse
- 15 g gehackte Haselnüsse
- 20 g weißer Sesam
- 35 g Sojaflocken
- 10 g Eiweißpulver (neutral)
- 2 Eier (Größe L)
- Salz
- 1 TL dunkles Kakaopulver
- evtl. etwas Stevia

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 130 °C (Umluft) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Sesam, Sojaflocken und Eiweißpulver mischen. Die Eier mit 1 Prise Salz verquirlen. Mit der Nussmischung zu einer homogenen, zähen Masse verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Nussteig zu einem etwa 1 cm hohen Rechteck in der Mitte des Backblechs verstreichen. Im Ofen (Mitte) 30–40 Minuten backen. Danach abkühlen lassen. Mit einem scharfen, glatten Messer in 6 Stangen schneiden.

FELDSALAT MIT FETA-FLOCKEN

Für 4 Personen | 10 Minuten

Nährwerte (pro Person): 210 kcal, 9 g Eiweiß, 16,7 g Fett, 4,1 g KH

ZUTATEN

DRESSING
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL weißes Mandelmus
- 1 EL Mandelöl oder Walnussöl
- Salz, Cayennepfeffer

SALAT UND FETA
- 1 Chilischote
- 150 g Feta
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Leinsamen
- 300 g Feldsalat
- 16 Kirschtomaten
- ½ Salatgurke

ZUBEREITUNG

Für das Dressing Essig, Mandelmus, Öl und 3 EL warmes Wasser verrühren. Eine kräftige Prise Salz unterrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Salat die Chilischote waschen, entkernen und in sehr dünne Ringe schneiden. Den Backofen auf 180 °C Oberhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Den Feta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberseite mit etwas Leinöl einstreichen und Leinsamen sowie Chiliringe darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen 5–7 Minuten backen.

Inzwischen den Feldsalat waschen, trockenschleudern, verlesen und auf Tellern anrichten. Tomaten und Gurke waschen und in Stücke schneiden. Diese in den Salat geben. Zum Abschluss den gratinierten Feta in Flocken zerteilen und über dem Salat verteilen.

FRUCHTIGER RUCOLA-LINSEN-SALAT

Für 4 Personen | 15 Minuten

Nährwerte (pro Person): 350 kcal, 13,1 g Eiweiß, 18,6 g Fett, 28 g KH

ZUTATEN

- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g Butter
- 140 g rote Linsen
- 400 g Rucola
- 2 Grapefruits
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Walnussöl
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe und Butter in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Die Linsen hinzufügen und in etwa 6–8 Minuten garkochen. Anschließend die Linsen in der Brühe ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Daraufhin abgießen, die Kochflüssigkeit auffangen.

In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln. Grobe Stiele abschneiden und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Grapefruits von der Schale und der weißen Haut befreien. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten mit einem scharfen Messer herausschneiden und dabei den Saft auffangen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Für das Dressing ca. 4 EL aufgefangene Linsenbrühe mit 4 EL Grapefruitsaft, dem Nussöl, den Schnittlauchröllchen und dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen, Rucola, Grapefruitfilets locker miteinander vermengen, das Dressing darüber geben und sofort servieren.

MANGO-QUINOA-SALAT

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 468 kcal, 9,4 g Eiweiß, 23,7 g Fett, 48,8 g KH

ZUTATEN

- 200 g Quinoa
- 1 Mango
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Frisée-Salat
- 50 g Rauke
- 2 Salatgurken
- 1 Chilischote
- 1 rote Paprika
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 3 Stängel Minze
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 6 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Quinoa in ein Sieb geben, abspülen und nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Mango schälen, vom Stein strennen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Salat und Rauke waschen und trockenschleudern, eventuell klein zupfen. Gurken waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Chili waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Paprika waschen und kleinschneiden. Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, grob hacken.

Orange und Zitrone halbieren, den Saft auspressen und, bis auf 1 EL, mit Honig, Chili und Zwiebel verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl im dünnen Strahl unterschlagen. Quinoa abgießen und kalt abschrecken.

Die Vinaigrette mit den Gurken- und Mangostücken, dem Salat, den gehackten Kräutern und Quinoa vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in einer Schüssel anrichten und mit den übrigen Kräutern garnieren. Mit frischem Pfeffer bestreuen.

NUSSIGER BLATTSALAT MIT SARDINEN

Für 4 Personen | 15 Minuten

Nährwerte (pro Person): 223 kcal, 11,6 g Eiweiß, 14,5 g Fett, 9 g KH

ZUTATEN

- 2 Salatgurken
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- ½ Granatapfel
- 40 g Walnusskerne
- 2 Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- 160 g Sardinen (in Öl)
- 1 Salat Ihrer Wahl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gurken dünn schälen, längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und vierteln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen und trockentupfen. Die Blättchen abzupfen und feinhacken. Den Granatapfel halbieren, die Hälften aufbrechen und die Kerne mit den Fingern herauslösen. Walnusskerne klein hacken. Gurken, Zwiebeln, Petersilie und Walnüsse in eine Schüssel geben und gut mischen. Den Zitronensaft auspressen.

Für das Salatdressing den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und schließlich mit dem Öl gut verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen. Die abgetropften Sardinen mit einem Küchenkrepp abtupfen. Den Salat auf vier Teller verteilen. Die Sardinenfilets darauf anrichten. Die Granatapfelkerne darüberstreuen.

INFO:
Diese Suppe kann man hervorragend auch vegetarisch umwandeln. Statt der Hühnerbrühe verwenden Sie Gemüsebrühe und geben als Einlage Gemüse Ihrer Wahl hinein. Unser Tipp sind Pilze, aber auch Zucchini oder Süsskartoffeln passen prima.

KNOBLAUCH-CREMESUPPE MIT HÄHNCHENSTREIFEN

Für 4 Personen | 25 Minuten

Nährwerte (pro Person): 378 kcal, 21,4 g Eiweiß, 23 g Fett, 18,2 g KH

ZUTATEN

- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 gelbe Paprika
- 280 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 600 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Kokosmilch
- ½ Bund Blattpetersilie
- 2 EL Limettensaft
- Curry- und Kurkumapulver nach Geschmack
- 250 g Hähnchenbrust
- 2 EL Kokosraspel
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln, Sellerie und Paprika waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen, dann Lauchzwiebeln, Sellerie und Paprika dazugeben.

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, kurz mit Wasser überbrausen und zu dem Gemüse geben. Mit der Hühnerbrühe auffüllen und aufkochen lassen. Die Suppe bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und dabei die Kokosmilch zur Suppe geben. Danach nicht mehr kochen lassen! Petersilie waschen, entstielen und fein hacken. Die Suppe mit Limettensaft, Curry, Kurkuma sowie Salz würzen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Streifen salzen und anschließend in den Kokosraspel wenden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen ca. 3–4 Minuten von allen Seiten goldbraun braten. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Hähnchenstreifen hineingeben und servieren.

ZWIEBELBRÜHE MIT KOKOSMILCH

Für 4 Personen | 15 Minuten

Nährwerte (pro Person): 320 kcal, 7,7 g Eiweiß, 13,5 g Fett, 35,5 g KH

ZUTATEN

- 8 große Gemüsezwiebeln
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Geflügelbrühe
- 3 EL Worcestersoße
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 TL gelbe Currypaste
- 8 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 2–3 Minuten glasig dünsten. Die Zwiebeln mit der Geflügelbrühe angießen und die Worcestersoße sowie die Kokosmilch einrühren.

Das Zitronengras waschen, trocknen, den weißen Teil feinhacken und in die Suppe geben. Diese bei geringer Hitze weitere 8 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend mit der Currypaste, Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Suppe in tiefe Teller füllen, die Frühlingszwiebeln darüberstreuen und servieren.

RINDERCONSOMMÉ

Für 4 Personen | 2,5 Stunden

Nährwertangaben (pro 100 ml): 64 kcal, 2,7 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 8,1 g KH

ZUTATEN

- 1 großes Bund Suppengrün (ca. 750 g), bestehend aus Möhren, Sellerie und Lauch
- 100 g Petersilienwurzel
- 3 Zwiebeln
- 2 kg Rinderknochen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Butterschmalz
- ¼ TL Salz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3–4 Lorbeerblätter
- 8 Pimentkörner
- 4 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in grobe Stücke schneiden. Vom Lauch das verwelkte Grün entfernen, Wurzelansatz abschneiden und den Rest längs halbieren. Kalt abspülen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln halbieren (nicht schälen, die Schale gibt die schöne Farbe!). Knochen abspülen. Knochen, Gemüsestücke und Zwiebelhälften in einem großen Topf in heißem Butterschmalz anbraten. 1/4 TL Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Pimentkörner, Petersilie und etwa 2,3 Liter Wasser dazugeben und ohne Deckel bei kleiner Hitze etwa 2 Stunden gerade eben kochen lassen (nicht sprudelnd kochen, dann wird die Brühe trübe). Die Knochen herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

Brühe durch ein sehr feines Sieb (am besten ausgelegt mit einem Mulltuch) gießen. Die klare Brühe bei starker Hitze ohne Deckel etwa 15 bis 20 Minuten einkochen, bis 1,5 Liter Rinderbrühe übrigbleiben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

LINSENEINTOPF MIT PFIRSICH

Für 4 Personen | 35 Minuten

Nährwerte (pro Person): 540 kcal, 16,7 g Eiweiß, 30 g Fett, 45,8 g KH

ZUTATEN

- 300 g Petersilienwurzeln
- 400 g Möhren
- 2 gelbe Paprika
- 3 Pfirsiche (frisch o. aus der Dose – ungezuckert!)
- 1 Papaya
- 2 EL Rapsöl
- 150 g rote Linsen
- Kumin, Currypulver, Salz und Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander
- 200 g Sauerrahm

ZUBEREITUNG

Petersilienwurzeln und Möhren schälen. Anschließend die Petersilienwurzeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Möhren längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden.

Die gewaschenen und entsteinten Pfirsiche in Scheiben schneiden (wenn Sie Dosenpfirsiche nehmen, diese wie die Papaya verarbeiten). Papaya schälen, halbieren, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Petersilienwurzeln, Möhren und Paprika etwa 4–5 Minuten anbraten. Nur die Pfirsichstücke sowie die roten Linsen dazugeben und ca. 5–8 Minuten mitbraten. Mit Kumin, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Das Ganze nun ca. 12–15 Minuten köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren.

Den Koriander waschen, entstielen, einige Blätter zur Dekoration beiseitelegen und den Rest feinhacken. Koriander zusammen mit dem Sauerrahm und den Papayastücken unter das Linsencurry heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

BLUMENKOHL INDISCH

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 79 kcal, 5,4 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 4,7 g KH

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Petersilie
- 200 g Spinat

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Streifen schneiden.

In einer heißen Pfanne mit Kokosöl den Blumenkohl von allen Seiten 6–8 Minuten goldbraun braten. Zwiebel- und Knoblauchstreifen zugeben und weitere 5 Minuten fertiggaren. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma und Petersilie würzen.

Spinat waschen, trockenschütteln und kurz vor Ende der Garzeit zum Blumenkohl geben. Gleich servieren und genießen.

BEHANDELN SIE IHR VERMÖGEN WIE IHRE GESUNDHEIT – SORGEN SIE VOR.

Heute schon an morgen denken. Auch in Vermögensfragen.

HUSEMANN

Wirtschaftsprüfer | Steuerberater | Rechtsanwälte

www.husemannpartner.de

BOHNEN-RÖSTI

Für 4 Personen | 25 Minuten

Nährwerte (pro Person): 325 kcal, 14 g Eiweiß, 22,2 g Fett, 15 g KH

ZUTATEN

- 240 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano)
- 2 Eier (Größe L)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- ¼ Bund Petersilie
- 2 Salatgurken
- 125 g Joghurt (3,5 %)
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig

ZUBEREITUNG

Die Bohnen in ein Sieb gießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Den Käse fein reiben. Bohnen, Käse und Eier gut mischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu 8 Pattys, also flachen Buletten, formen. Petersilie waschen und grob hacken.

Gurken waschen und in feine Scheiben hobeln. Anschließend mit Joghurt, 2 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen.

Die Pattys in einer beschichteten Pfanne im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3–4 Minuten braten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zusammen mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

turnhalle
die fitnesslounge

Die **turnhalle** ist seit über 10 Jahren als Dortmunds exklusivstes Fitnessstudio bekannt und stellt mit einem breiten Angebot an neuesten Geräten, großem Wellnessbereich mit beheiztem Außenpool und eigener Physiotherapie ein absolutes Alleinstellungsmerkmal für Dortmund dar.

Die **turnhalle** im Dortmunder Süden wurde im April 2019 innerhalb von 2 Wochen komplett modernisiert, liebevoll neugestaltet und hat neue hochmoderne Geräte angeschafft. Außerdem wurde das Kursprogramm überarbeitet und erweitert. Somit ist die **fitnesslounge** nicht nur zukunftsfähig, sondern erfüllt alle Ansprüche ihrer Mitglieder auf höchstem Niveau.

Für mehr Infos besuche uns unter:
www.die-turnhalle.com

turnhalle die fitnesslounge

Hacheneyer Kirchweg 150
44265 Dortmund

Telefon: 0231 - 47 64 88 88
Telefax: 0231 - 47 64 88 66

E-Mail: info@die-turnhalle.com
Internet: www.die-turnhalle.com

// die exklusive **fitnesslounge** in Dortmund

GEDÜNSTETER HEILBUTT IN MANGOSOSSE

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 285 kcal, 32,8 g Eiweiß, 9,2 g Fett, 14,5 g KH

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 1 Mango
- 2 Paprika (rot, gelb)
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Currypaste
- 200 g Kohlrabi
- 4 Heilbuttsteaks (à 140–160 g)
- Saft von 1 Zitrone
- 50 g Schmand
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Mango schälen, vom Kern befreien und in grobe Würfel schneiden. Paprikas halbieren, waschen und in Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel-, Paprika- und Mangowürfel ca. 1–2 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Currypaste dazugeben und mit etwas Pfeffer würzen. Anschließend für weitere 1–2 Minuten leicht köcheln lassen.

Backofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen. Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. 1 Liter Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kohlrabistücke darin ca. 1–2 Minuten blanchieren. Anschließend abtropfen lassen und im Topf bei geschlossenem Deckel auf der Herdplatte warm halten.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets in die köchelnde Currysoße legen und zugedeckt ca. 4–5 Minuten garen lassen. Anschließend wieder aus dem Sud nehmen und im Ofen mit Alufolie bedeckt warm stellen. Nun die Kohlrabistücke in die Currysoße geben, mit dem Schmand verfeinern und ca. 1–2 Minuten köcheln lassen.

Zum Servieren die Kohlrabi-Mango-Curry-Soße in tiefe Teller geben, den Fisch aus dem Ofen nehmen und darauf platzieren.

ROTER EINTOPF MIT THUNFISCH

Für 4 Personen | 40 Minuten

Nährwerte (pro Person): 358 kcal, 28 g Eiweiß, 19,7 g Fett, 14,4 g KH

ZUTATEN

- 3 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 400 g Thunfischfilet
- 200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 2 TL Rapsöl
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 400 ml Fischfond
- ½ TL Johannisbrotkernmehl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das Fischfilet in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Thunfisch zugeben und unter Rühren kurz anbraten. Dann auch die Paprika kurz mit pfannenrühren. Mit Paprikapulver bestäuben und mit 300 ml des Fischfonds ablöschen. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel rund 20 Minuten leise köcheln lassen. Das Johannisbrotkernmehl in einer Tasse klümpchenfrei mit dem restlichen Fischfond verrühren und in den Eintopf rühren. Die Kichererbsen zugeben. Bei eher schwacher Hitze im offenen Topf 8–10 Minuten einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.

GEBRATENER LACHS AUF LINSENGEMÜSE

Für 4 Personen | 30 Minuten
Nährwerte (pro Person): 662 kcal, 54 g Eiweiß, 33,8 g Fett, 33 g KH

ZUTATEN

- 1 Spitzkohl (ca. 400 g)
- 2 EL Butter
- 200 g Linsen
- 400 ml Fischfond
- 4 Schalotten
- 4 Lachsfilets mit Haut (à 180 g)
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL mittelscharfer Senf

ZUBEREITUNG

Die äußeren Blätter des Spitzkohls lösen und gut waschen. Am Strunkende einen Streifen von etwa 1 cm wegschneiden. Auch aus dem restlichen Spitzkohl den Strunk herausschneiden. Den gesamten Kohl in daumenbreite Streifen schneiden. Die Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Spitzkohlstreifen darin unter Rühren 1 Minute braten. Die Hitze reduzieren und die Linsen dazugeben. Den Fischfond und 100 ml Wasser unterrühren. Den Deckel auflegen und das Linsengemüse bei schwacher Hitze 10–12 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen die Schalotten in Ringe schneiden. Die Lachsfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Sobald es richtig heiß ist, den Lachs auf der Hautseite hineinlegen. Bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Anschließend wenden und weitere 3 Minuten braten. Die Linsen probieren: Sie sind perfekt, wenn sie noch angenehm bissfest sind. Mit 2–3 EL Senf abschmecken. Von der heißen Herdplatte nehmen und im geschlossenen Topf noch etwas durchziehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Die Lachsfilets aus der Pfanne heben und auf die Hautseite in eine ofenfeste Form legen. Die Schalotten im heißen Bratfett glasig dünsten. Mit 2 EL Senf verrühren. Sofort danach gleichmäßig auf den Lachsfilets verstreichen. Den Fisch im vorgeheizten Ofen rund 10 Minuten garen lassen. Die Filets mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

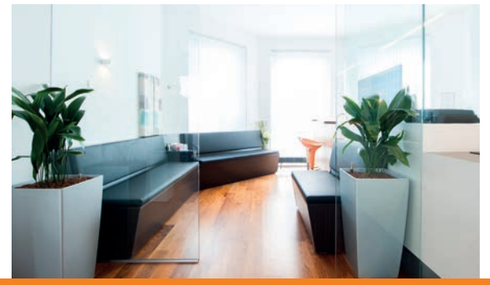
WEITE STATT ENGE

DIE OFFENE MRT BIETET FREIEN AUSBLICK

Wer bei einer Untersuchung im MRT an eine „Röhre“ denkt, wird durch die offene Magnetresonanztherapie eines Besseren belehrt. Statt enger Tunneldurchmesser bietet der offene Hochfeld-Kernspintomograph Philips Panorama HFO, der in der Privatpraxis von Dr. Nader Amirfallah zum Einsatz kommt, mit einem seitlichen Durchmesser von 160 cm sehr viel Platz. Für eine angenehme Atmosphäre sorgt auch das Ambilight Beleuchtungssystem, mit dem sich der Raum in nahezu jede gewünschte Farbe tauchen lässt. Eine solche stress- und angstfreie Untersuchung mit hohem Komfort schätzen nicht nur Patienten mit Klaustrophobie oder Übergewicht.

Die innovative Technologie mit extrem hoher Bildqualität bei individuell abgestimmten Untersuchungszeiten bietet die Basis für ein umfassendes diagnostisches Spektrum.

- **Bewegungsapparat**
- **Bauch und Becken (außer Hohlorgane wie Magen und Darm)**
- **Gehirn und Nervensystem**
- **große Gefäße (außer Herzkranzgefäße)**
- **Ganzkörperuntersuchungen**



RÜCKENSCHMERZEN:

Strahlenfreie Mikrotherapie der Wirbelsäule

Die sog. periradikuläre Therapie (PRT) kommt zum Einsatz, wenn durch andere Therapiemöglichkeiten keine ausreichende Linderung erzielt werden kann. In aller Regel erfolgt sie auf Empfehlung von oder in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt.

Um „unter Sicht“ arbeiten zu können, wird dabei üblicherweise ein Computertomograph (CT) eingesetzt, bei dem eine Röntgenstrahlung entsteht. Ganz ohne Strahlung verläuft die Mikrotherapie mit dem MRT – eine Methode, die bislang nur in wenigen deutschen Radiologiepraxen eingesetzt wird.

In der Privatpraxis Dr. Amirfallah wird auch die bildgestützte Wirbelsäulentherapie mit einem offenen Kernspintomographen durchgeführt. Durch seine Bauweise gewährleistet der Hitachi APERTO optimalen Zugang zum Patienten bei minimaler Geräuschentwicklung und sehr hohem Behandlungskomfort.

“Mit dem MRT können wir im Vergleich zum CT eine deutlich schonendere Therapie anbieten. Mehr als 2 von 3 Patienten zeigen eine wesentliche Verbesserung oder sogar vollständige Beschwerdefreiheit.”

(Dr. med. Nader Amirfallah, Facharzt für Radiologie)

Privatpraxis für offene MRT
Dr. med. Nader Amirfallah

Europaplatz 11 • 44269 Dortmund • Tel. 0231 / 4 78 88 88

www.mrt-dortmund.de

RINDERFILET MIT PISTAZIENKRUSTE

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 390 kcal, 41,8 g Eiweiß, 22,2 g Fett, 3,2 g KH

ZUTATEN

- 20 g gehackte Pistazien
- 20 g geriebener Parmesan
- 20 g gehackte Cashewkerne
- 20 g blanchierte Mandelkerne
- 10 g Walnusskerne
- 1 EL frisches, gehacktes Basilikum
- 1 TL zerlassene Butter
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Rapsöl
- 4 Scheiben Rinderfilet (à 150 g)
- 800 g frischer Spinat
- 1 EL Olivenöl
- Muskatnuss nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Pistazien mit dem geriebenem Parmesan, den Nusskernen, dem Basilikum, der zerlassenen Butter und dem Honig zu einer Paste vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Rinderfilets mit der Paste bestreichen und auf beiden Seiten je 4–5 Minuten bei geringer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und 2–3 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen den Spinat waschen und leicht abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat darin zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und wieder in die Pfanne geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat zu den Filets in der Nusskruste servieren.

REHGULASCH

Für 4 Personen | 30 Minuten

Nährwerte (pro Person): 390 kcal, 34 g Eiweiß, 24,9 g Fett, 6,2 g KH

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprika (rot, grün)
- 600 g Rehrücken
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Sahne
- ¼ l Wildfond (oder Rinderfond)
- 100 g Johannisbeeren

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Rehrücken waschen, trockentupfen und in 2 cm dicke Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika 2–3 Minuten scharf anbraten. Mit Thymian, Rosmarin, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin ca. 4–5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse dazugeben, untermengen und alles zusammen weitere 2–3 Minuten braten. Anschließend die Zutaten mit Sahne und Wildfond ablöschen und ca. 6–8 Minuten fertiggaren.

Die Johannisbeeren waschen, von den Rispen zupfen und zum Servieren über die Pfanne streuen.

INFO:
Rosmarin kommt in der klassischen Kräuterheilkunde als Medikament gegen Rheuma, Migräne und Verstauchungen zum Einsatz. Thymian hat antivirale und antibakterielle Eigenschaften und hilft bei Erkältungen.

INFO:
Kurkuma ist ein Superfood. Sie enthält viele Antioxidantien und schützt somit die Zellen, bekämpft freie Radikale und fördert die DNA-Regeneration.

HÄHNCHEN-CURRY

Für 4 Personen | 30 Minuten

Nährwerte (pro Person): 273 kcal, 33,5 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 4,7 g KH

ZUTATEN

- 450 g Hähnchenfleisch
- 200 g Sojasprossen
- 40 g geröstete Erdnusskerne
- ½ Bund frischer Koriander
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL rote Currypaste
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma oder ca. 1 x 1 cm frische Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Hähnchen waschen, trockentupfen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Erdnüsse klein hacken. Koriander waschen, entstielen und grob hacken.

Das Kokosöl in einem Wok (oder einer Pfanne) erhitzen und die Currypaste darin auflösen. Erdnüsse und Hähnchenwürfel ca. 5 Minuten darin anbraten. Die Geflügel-Nuss-Mischung anschließend aus dem Wok nehmen. Danach Sojasprossen sowie Kokosmilch einrühren und ca. 5–6 Minuten schmoren lassen. Die Geflügel-Nuss-Mischung wieder zufügen und das Gericht mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Curry weitere 6–8 Minuten fertig garen und zum Servieren mit Koriander bestreuen.

LEUE & NILL
INTERNATIONALER VERSICHERUNGSMAKLER

VORSORGE STATT NACHSORGE

Ihr Partner für Betriebliche Vorsorge- und Gesundheitslösungen

Wir bei LEUE & NILL sind ein modernes, inhabergeführtes Familienunternehmen mit Sitz in Dortmund. Mit über 150 Jahren Erfahrung und Tradition als internationaler Versicherungsmakler und rund 400 Mitarbeitern an sechs bundesweiten Standorten betreuen wir Industrie-, Gewerbe- und Privatkunden – regional, national und international im Versicherungs- und Risikomanagement. Unsere Grundwerte – **Verlässlichkeit und Vertrauen** – prägen die Zusammenarbeit mit Kunden, Mitarbeitern und Partnern. Eigenentwickelte Branchenlösungen, internationale Programme und umfangreiches Experten- und Branchenwissen zeichnen uns als Partner in Versicherungsfragen aus.

Lösungen für Vorsorge und Gesundheit

Mit unserer Tochtergesellschaft, LN Vorsorgemanagement GmbH, bieten wir seit vielen Jahren eine spezielle Expertise im Bereich von Vorsorge- und Gesundheitslösungen. Zahlreiche spezielle Rahmenverträge und Sonderkonzepte wurden entwickelt. Diese werden den Anforderungen und Vorstellungen unserer Kunden kontinuierlich angepasst. Unser Anspruch: „Dem Markt immer ein Stück voraus“. Unser Schwerpunkt liegt auf modernen und passgenauen Programmen.

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens

Wir sind insbesondere spezialisiert auf arbeitgeberfinanzierte Modelle zur betrieblichen Krankenversorgung für Ihre Belegschaft. Benefits in diesem Bereich gewinnen immer mehr an Bedeutung. Im Kampf um Talente, um Fehlzeiten zu reduzieren oder einfach, um Mitarbeitern Ihre Wertschätzung auszudrücken. Es gibt viele gute Gründe für Sie, als Arbeitgeber, hier tätig zu werden.

Vorsorge statt Nachsorge

Ein beliebtes Konzept ermöglicht den Mitarbeitern Zugang zu hochwertigen, modernen Vorsorgeuntersuchungen bei Ärzten ihrer Wahl. Diese gehen weit über gesetzliche Programme hinaus. Schwerwiegende Erkrankungen können frühzeitig erkannt, abgewendet oder behandelt werden.

Gesundheitsbudget

Ein anderes Beispiel: Über eines unserer LEUE & NILL-Konzepte stellen Sie als Unternehmen jedem Mitarbeiter ein jährliches Gesundheitsbudget zur Verfügung. Dieses kann nach Bedarf beliebig eingesetzt werden, z.B. für Sehhilfen, Zahnersatz, Zahnreinigung, Massagen, Arzneimittel, Hilfsmittel oder Heilpraktikerleistungen. Eine solche Maßnahme entlastet das private Budget Ihrer Mitarbeiter und erhöht die Zufriedenheit sowie die Mitarbeiterbindung.

Auf eine Gesundheitsprüfung und auf Wartezeiten wird stets verzichtet. Weitere Programminhalte sind z.B. Videosprechstunde, Facharzt-Terminservice, Rechnungs-App sowie der Zugang zu einem Gesundheitsportal.

Leistungsstarke Bausteine gibt es bereits ab rund 10 EUR pro Monat und Mitarbeiter. In der Regel fallen darauf weder Steuern noch Sozialabgaben an, was die Attraktivität zusätzlich steigert.

Sie haben Fragen, rufen Sie uns an.

IHRE ZENTRALEN ANSPRECHPARTNER BEI LEUE & NILL :

Vorsorge:	Andreas Lorenz	0231 - 5404 - 259	vorsorge@leue.de
Versicherungen allgemein	Zentrale	0231 - 5404 - 0	info@leue.de

INFO:
Das Öl der Kokosnuss verträgt Temperaturen bis 200 Grad Celsius und eignet sich deshalb hervorragend zum Braten. Es ist ausserdem wohlschmeckend und hat jede Menge gesundheitsfördernde Eigenschaften. Aber beachten Sie: 100 Milliliter des Öls enthalten etwa 890 Kilokalorien.

Beim Einkauf sollte man darauf achten, qualitativ hochwertiges Kokosnussöl, am besten kalt gepresstes, natives Kokosöl in Bio-Qualität zu wählen. Dieses wird nicht chemisch gehärtet, ist mineral- und nährstoffreicher und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

PFANNKUCHEN „LIGHT“

Für 4 Personen | 10 Minuten

Nährwerte (pro Person): 213 kcal, 10,3 g Eiweiß, 17,5 g Fett, 3 g KH

ZUTATEN

- 1 Ei (Größe L)
- 3 g Johannisbrotkernmehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 30 g Eiweißpulver (neutral)
- 100 ml Kokosmilch
- Mark von 1 Vanilleschote
- ½ TL Zimt
- 1 TL Walnussöl
- 4 TL Kokosöl
- 4 EL Apfelmus (ungesüßt, ca. 40 g)

ZUBEREITUNG

Für die Pfannkuchenmasse da Ei, Johannisbrotkernmehl, Mandeln, Eiweißpulver, Kokosmilch, Vanillemark, Zimt und Walnussöl im Mixer pürieren. In einer heißen Pfanne pro Pfannkuchen jeweils1 TL Kokosöl erhitzen. Ein Viertel der Masse hineingießen und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Den Vorgang noch dreimal wiederholen. Die Pfannkuchen vor dem Servieren mit jeweils 1 EL Apfelmus bestreichen und aufrollen.

INFO:
Kirschen sollen zehnmal wirksamer gegen Entzündungen sein als Aspirin. Neueste Forschungen bezeichnen die köstlichen Früchte sogar als einen der potentesten Entzündungshemmer, den uns die Natur zu bieten hat. Als verantwortlicher Inhaltsstoff wurde der antioxidative violette Pflanzenfarbstoff (Anthocyan) identifiziert, der zur Gruppe der Flavonoide gehört. Anthocyan soll nicht nur oxidative Prozesse im Körper stoppen, sondern auch als alternatives Schmerzmittel erstaunliche Wirkungen haben.

KIRSCH-QUARK-AUFLAUF

Für 4 Personen | 40 Minuten

Nährwerte (pro Person): 265 kcal, 10,2 g Eiweiß, 18,4 g Fett, 11,5 g KH

ZUTATEN

- 300 g Kirschen (frisch oder TK)
- 10 g Butter
- 2 Eier + 1 Eiweiß (Größe L)
- 1 Prise Salz
- Saft von ½ Zitrone
- Mark von 1 Vanilleschote
- 4 EL Kokosflocken
- 100 g Speisequark (Vollfett)
- 100 ml Milch (1,5 %)
- 1 EL Johannisbrotkernmehl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Die Kirschen waschen und entkernen (wenn Sie Tiefkühlkirschen nehmen, diese antauen lassen). Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Kirschen gleichmäßig darin verteilen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz und dem Zitronensaft steif schlagen. Die Eier mit dem Vanillemark, den Kokosflocken und dem Speisequark in einer Schüssel verrühren. Nach und nach die Milch und das Johannisbrotkernmehl zugeben und alles kräftig vermischen. Den Eischnee vorsichtig unterheben und die Masse auf die Kirschen verteilen. Den Auflauf im Backofen (Mitte) ca. 25–30 Minuten backen. Anschließend in vier Stücke teilen, auf Tellern anrichten und warm servieren.

HEIDELBEER-CREME

Für 4 Personen | 10 Minuten

Nährwerte (pro Person): 159 kcal, 6,6 g Eiweiß, 6,6 g Fett, 13,3 g KH

ZUTATEN

- 500 g Blaubeeren
- 200 g Quark (Vollfett)
- 1 EL Agavendicksaft
- Saft von 1 Zitrone
- ½ Bund frische Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG

Blaubeeren verlesen, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Quark mit der Hälfte der Blaubeeren, Agavendicksaft und Zitronensaft gut verrühren. Abwechselnd Quark und Blaubeeren in Gläser schichten. Einige Blaubeeren zum Garnieren beiseitelegen.

Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und die Blättchen vom Stiel befreien. Die Blaubeercreme vor dem Servieren mit den restlichen Blaubeeren und den Melisseblättern dekorieren.

INFO:
Gerne wird die nach Zitronen riechende Zitronenmelisse zur Beruhigung des Nervensystems eingesetzt. Auch in Tees und Arzneimitteln soll sie gegen Schlafstörungen und Unruhe wirken.

ROTER SMOOTHIE

INFO:
Rote Bete enthält das Antioxidans Betalain, das auch für die rote Färbung verantwortlich ist. Dieses hilft, Zellen zu reparieren, die von einer Entzündung angegriffen wurden. Rote Bete unterstützt außerdem die Durchblutung und enthält hohe Mengen an Kalium und Magnesium, die entzündungshemmend wirken und an denen viele Menschen einen Mangel haben.

Für 4 Personen | 5 Minuten
Nährwerte (pro 100 ml): 59 kcal, 1,6 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 9,8 g KH

ZUTATEN

- 300 g Rote Bete
- 3 Orangen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Apfel
- 1 Karotte

ZUBEREITUNG

Rote Bete und Orangen schälen und etwas zerkleinern. Ingwer schälen und in Stückchen schneiden. Apfel und Karotte waschen und grob klein schneiden. Dann alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Den Smoothie sofort frisch genießen.

PAPAYA-MINZ-SMOOTHIE

Für 4 Personen | 10 Minuten
Nährwerte (pro Person): 86 kcal, 3 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 10 g KH

ZUTATEN

- 4 Papayas (ca. 300 g)
- 200 g Blaubeeren
- ½ Bund frische Minze
- 100 g Joghurt (3,5 %)
- 150 ml Milch (3,5 %)

ZUBEREITUNG

Papayas schälen, entkernen und grob würfeln. Blaubeeren verlesen und waschen. Die Minze waschen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Joghurt, Milch, Papayas, Heidelbeeren und die Hälfte der Minzeblätter in einem Mixer pürieren. Den Smoothie in 4 Gläser füllen, mit der restlichen Minze garnieren und servieren.

INFO:
Papayakerne gelten als Superfood. Geben Sie eine kleine Menge Kerne mit in den Smoothie. Die enthaltenen Senföle ergeben eine scharfe Note und wirken antibakteriell sowie entgiftend. Papain wirkt entzündungshemmend. Die Flavonoide, Oleinsäure und Carpain sind ein weiteres Plus an wertvollen Wirkstoffen.

FRISCHE SPINATSUPPE

Für 4 Personen | 10 Minuten

Nährwerte (pro Person): 234 kcal, 14 g Eiweiß, 16,5 g Fett, 5,2 g KH

ZUTATEN

- ½ Bund Dill
- 200 g geräucherter Lachs
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Salatgurke
- 200 g Spinat
- 2 grüne Paprika
- 1 Bund Basilikum
- 50 g Schmand
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer und 1 Msp. Chilipulver nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Dill waschen, von den Stielen befreien und fein hacken. Lachs in Streifen schneiden, mit dem Olivenöl, Dill und Paprikapulver marinieren. Gurken schälen, längs halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in grobe Stücke schneiden.

Spinat waschen und trockenschütteln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls grob zerkleinern. Das Basilikum waschen, entstielen und grob schneiden. Vorher einige Blätter zur Dekoration beiseitelegen. Die Gurkenstücke zusammen mit dem Spinat, Paprikawürfeln, Basilikum und Schmand mit einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren die kalte Suppe in tiefe Teller füllen, den marinierten Lachs darüber geben und das Ganze mit Basilikumblättchen bestreuen.

GEBRATENER KÜRBIS MIT LAMMKOTELETT

Für 4 Personen | 25 Minuten

Nährwerte (pro Person): 465 kcal, 18,2 g Eiweiß, 40 g Fett, 6,9 g KH

ZUTATEN

- 500 g Lammkoteletts
- 2 Strauchtomaten
- 30 g Frischkäse (Rahmstufe)
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 1 EL Kürbiskerne (geröstet, ungesalzen)
- Muskat
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Lammkoteletts waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, Strunk und Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Frischkäse und den Haselnüssen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin ca. 1–2 Minuten von jeder Seite anbraten. Das Lamm mit der Tomaten-Nuss-Masse gleichmäßig bestreichen. Anschließend das Fleisch im Backofen (Mitte) ca. 5–6 Minuten gratinieren.

Währenddessen den Kürbis schälen, entkernen und in feine Streifen hobeln. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Kürbisstreifen darin ca. 2–3 Minuten braten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren den Kürbis auf Tellern anrichten, das gratinierte Lamm anlegen und mit den Kürbiskernen garnieren.

PESTO CLASSICO

Für 4 Personen | 5 Minuten

Nährwerte (pro Person): 678 kcal, 4,8 g Eiweiß, 72,5 g Fett, 3 g KH

ZUTATEN

- 20 g Walnusskerne
- 20 g Haselnusskerne
- 2 frische Knoblauchzehen
- 3 Bund Basilikum
- ½ TL grobes Meersalz
- 250 ml natives Olivenöl extra
- 50 g Fetakäse

ZUBEREITUNG

Walnuss- und Hasselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Dann auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. 75 g Basilikumblätter abzupfen. Basilikumblätter, Salz und Knoblauch fein zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben. 200 ml Olivenöl nach und nach zugießen und die Masse mit einem Mixer fein pürieren. Die abgekühlten Nusskerne zugeben und nochmals pürieren. Fetakäse zerbröseln und unterrühren, nicht mehr mixen. Zum Aufbewahren das Pesto in 1–2 saubere Gläser füllen, die Oberfläche mit dem restlichen Öl bedecken und verschließen. Das Pesto ist etwa 4–6 Tage im Kühlschrank haltbar.

HALBGEFRORENES ZITRONEN-EIS MIT MELISSE

Für 4 Personen | 5–7 Stunden

Nährwerte (pro Person): 76 kcal, 1,9 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 12,9 g KH

ZUTATEN

- 6 Bio-Zitronen
- 1 TL Ahornsirup
- 2 Birnen (z.B. Nashi-Birnen)
- ½ Bund Zitronenmelisse
- 2 Tropfen Rumaroma (oder 1 TL Rum)
- 1 Eiweiß (Größe M)

ZUBEREITUNG

Die Zitronen auspressen und den Saft in einem Topf mit dem Ahornsirup aufkochen und anschließend erkalten lassen. Die Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Die Melisse waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Birnen und die Melisse mit einem Mixer fein pürieren. Den Zitronensaft und das Rumaroma untermengen. Das Püree abgedeckt im Gefrierschrank 2 Stunden gefrieren lassen. Damit sich feine Eiskristalle bilden, alle 30 Minuten umrühren. Sobald die Masse zu gefrieren beginnt, das Eiweiß steifschlagen und unterheben. Das Einfrieren mit dem regelmäßigen Umrühren fortsetzen – insgesamt über eine Dauer von 4–5 Stunden. Vor dem Servieren noch einmal gut durchrühren, Eisportionen abstechen und in Schalen verteilt servieren.

KOKOS-SPRITZGEBÄCK

Für ca. 30 Stück | 25 Minuten

Nährwerte (pro Stück): 20,3 kcal, 1,5 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 0,7 g KH

ZUTATEN

- 25 g Xylit
- 2 Eiweiß (Größe L)
- 35 g Erdnussbutter (ohne Zucker, zimmerwarm)
- 50 g Kokosmehl
- 20 g Kokosflocken

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Xylit im Mixer fein mahlen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und den Xylit einrieseln lassen. Die Masse so lange weiterschlagen, bis sie schön glänzend ist. Die Erdnussbutter kurz unterrühren. Anschließend das Kokosmehl und die Kokosflocken vorsichtig unter die Eiweißmasse heben. Aus der Masse mit einem Spritzbeutel kleine Häufchen auf das vorbereitete Backblech setzen. Die Backzeit beträgt etwa 15 Minuten.

Die Makronen nach dem Backen auf dem Backblech (bei Zimmertemperatur) vollständig auskühlen lassen. Erst dann lassen sie sich gut vom Backpapier lösen.

MANDELTALER

Für ca. 50 Stück | 35 Minuten

Nährwerte (pro Stück): 62 kcal, 2,2 g Eiweiß, 5,4 g Fett, 4,6 g KH

ZUTATEN

- 250 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 50 g zimmerwarme Butter
- 90 g Xylit
- 1 gestr. TL Bio-Zitronenschalenabrieb
- 1 Eiweiß (Größe L)
- 25 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1 geh. TL Johannisbrotkernmehl
- 1 geh. TL Backpulver
- 200 g gemahlene Mandeln (hell)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Frischkäse mit der Butter verrühren, sodass eine geschmeidige Masse entsteht. Den Xylit und den Zitronenabrieb zufügen und kurz unterrühren. Anschließend das Eiweiß (ungeschlagen) zugeben und ebenfalls kurz mit unterrühren. Das Dinkelmehl, das Johannisbrotkernmehl und das Backpulver darüber sieben und unter die Masse ziehen. Zum Schluss noch die gemahlenen Mandeln unterheben. Mit 2 Teelöffeln runde Häufchen mit genügend Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen (verlaufen noch etwas). Die Backzeit beträgt etwa 25 Minuten.

Die Plätzchen nach dem Backen so lange auf dem Backblech lassen, bis sie trocken sind und sich gut vom Backpapier lösen.

MANDEL-RUM-KUGELN

Für ca. 30 Stück | 30 Minuten + Kühlzeit

Nährwerte (pro Stück): 61 kcal, 4,0 g Eiweiß, 4,0 g Fett, 2,0 g KH

ZUTATEN

- 30 g Xylit
- 50 g Schokolade (85 % Kakao)
- 50 g Butter
- 5 g Backkakao (entölt)
- 1 EL Rum
- 3–4 Tropfen Rumaroma
- 100 g gemahlene Mandeln

Zum Wälzen:

- 40 g gemahlene Mandeln (hell)

ZUBEREITUNG

Den Xylit in einem Küchenmixer ganz fein mahlen. Die Schokolade und die Butter im Wasserbad auf dem Herd oder in einem mikrowellengeeigneten Gefäß in der Mikrowelle schmelzen lassen. Nun den gemahlenen Xylit und den Backkakao in die warme Schokomasse geben und unterrühren. Anschließend Rum und Rumaroma zufügen und ebenfalls unterrühren. Zum Schluss die gemahlenen Mandeln einrühren und die Masse für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Eventuell die 40 g Mandeln im Küchenmixer nochmal richtig fein mahlen und auf einen Teller geben. Mit einem Löffel etwas von der abgekühlten Masse abstechen und mit den Händen eine Kugel formen. Anschließend in den feingemahlenen Mandeln wälzen und in ein Gefäß geben, wo sie nebeneinander liegen können. Alternativ kann man die Kugeln auch in Pralinenförmchen geben. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und bis zum Verzehr dort aufbewahren.

SCHOKO-NUSS-MAKRONEN

Für ca. 90 Stück | 20 Minuten

Nährwerte (pro Stück): 23 kcal, 1,9 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 1,9 g KH

ZUTATEN

- 175 g helles Mandelmehl (teilentölt) oder Mandelgrieß*
- 10 g Guarkernmehl
- 25 g Backkakao (entölt)
- 100 g Xylit
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 180 g zimmerwarme Butter
- 1 Ei (Größe L)
- 6 Tropfen Rumaroma

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Das Mandelmehl in eine Schüssel geben. Guarkernmehl und Backkakao darüber sieben. Den Xylit und die gemahlenen Haselnüsse dazugeben und alles miteinander vermischen. Butter, Ei und Rumaroma zufügen und das Ganze zu einem glatten Teig verarbeiten. Den fertigen Teig in eine Gebäckpresse füllen und daraus Häufchen auf das vorbereitete Backblech spritzen. Für etwa 7 Minuten backen. Das fertige Gebäck auf dem Backblech auskühlen lassen – ansonsten kann es brechen. Zum Lagern in eine Gebäckdose setzen.

*Wenn Sie Mandelgrieß verwenden, mahlen Sie dies vorher am besten noch einmal fein. Gröbere Stückchen können sonst den Aufsatz der Gebäckpresse verstopfen.

ERDNUSS-BROWNIES

Für ca. 30 Stück | 35 Minuten

Nährwerte (pro Stück): 42 kcal, 4,5 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 0,7 g KH

ZUTATEN

- 150 g ungesalzene Erdnüsse
- 30 g Schokolade (85 % Kakao)
- 50 g Xylit
- Lebkuchengewürz nach Geschmack
- 2 Eiweiß (Größe L)

ZUBEREITUNG

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen. Die Erdnüsse mahlen und die Schokolade fein hacken. Die Erdnüsse und die Schokolade mit dem Xylit und dem Lebkuchengewürz in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Nun das Eiweiß (ungeschlagen) zugeben und alles verrühren. Einen eckigen Backrahmen auf das Backpapier legen und die Nussmasse hineingeben und gleichmäßig verteilen. Die Backzeit beträgt etwa 20 Minuten. Die fertige Nussplatte 10 Minuten auf dem Blech abkühlen lassen und dann noch warm in etwa 4 x 4 cm große Vierecke schneiden.

WALNUSS-BUTTERGEBÄCK

Für ca. 70 Stück | 20 Minuten

Nährwerte (pro Stück): 32 kcal, 0,9 g Eiweiß, 4,0 g Fett, 0,3 g KH

ZUTATEN

- 100 g gemahlene Walnusskerne
- 100 g Xylit
- 10 g Guarkernmehl
- 1 EL Eiweißpulver
- 1 geh. TL Backpulver
- 75 g zimmerwarme Butter
- 1 Msp. Sternanis (gemahlen)
- 2 Eigelb (Größe L)
- 100 g Schmand
- Rumaroma nach Geschmack
- etwas Kokosmehl zum Ausrollen
- 1 Eigelb (Größe L)
- 1 EL Sahne

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C (Umluft) aufheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Eigelb, Schmand und Rumaroma zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Etwas Kokosmehl auf die Arbeitsplatte oder eine Silikonunterlage geben. Den Teig portionsweise ausrollen und Sterne ausstechen. Die Plätzchen auf das vorbereitete Backblech setzen. Das Eigelb und die Sahne verquirlen, die Sterne damit bestreichen und anschließend etwas Kokosraspel darüberstreuen. Die Backzeit beträgt ca. 8 Minuten. Die fertigen Plätzchen auf dem Backblech auskühlen lassen und anschließend in einer Plätzchendose aufbewahren.

Das Shopping-Erlebnis aus Fashion, Lifestyle und Genuss für Gaumen und Seele.

DUSTMANN.

Der DUSTMANN. Lifestyle-Store bringt mit seinem internationalen Flair einen Hauch von Metropole in den attraktiven Vorort Hombruch im Dortmunder Süden.

Auf über 4.000 Quadratmetern können Kundinnen und Kunden über drei Etagen hinweg „echtes" Shopping erleben: Die Fingerspitzen über weiche Wolle, fließende Stoffe, glattes Leder, grobe und zarte Materialien gleiten lassen, beim Geruch von Parfums, Duftkerzen, Seifen und Pflegeprodukten in sinnliche Fantasiewelten abtauchen und sich von der Atmosphäre einfach tragen lassen.

Auf der gesamten Fläche gibt es attraktive Zusatzartikel zu entdecken: vom Ruhrgebiets-Popcorn „Pottkorn" über stylische Feuerlöscher, beeindruckende Bildbände, sinnliche Geschmackserlebnisse wie die Lakritz-Kreationen der Firma Lakrids oder außergewöhnliche Geschenkideen bis hin zum Bugaboo-Kinderwagen. Die attraktive Parfümerie-Fläche, hochwertige Schreibwaren von Montblanc und Graf von Faber-Castell, Lambert-Wohnaccessoires, Sonnenbrillen – u. a. von Balenciaga und Prada –, Schuhe, Taschen und vieles mehr komplettieren das ganzheitliche Lifestyle-Angebot.

In der Champagner-Café-Bar Barmundo stehen exklusive Feinkostprodukte zum Genuss vor Ort (aktuell Corona-bedingt nicht möglich) oder für das perfekte Dinner zu Hause zur Auswahl.

Shopping für alle Sinne auf höchstem Niveau und gelebte Leidenschaft für Lifestyle und Fashion – das ist DUSTMANN. in Dortmund-Hombruch. ■

DUSTMANN. Lifestyle-Store
Harkortstraße 25-27, 44225 Dortmund
ÖFFNUNGSZEITEN
Montag - Freitag: 11:00 bis 18:00 Uhr
Samstag: 10:00 bis 16:00 Uhr

Wir gehen App!

www.dustmann.de
dustmann.store

DUSTMANN. Store • Harkortstr. 25-27 • 44225 Dortmund

Und so geht´s:

RUNTERLADEN
BEI JEDEM EINKAUF ZEIGEN
VORTEILE GENIESSEN

Bei Fragen ist unser Service-Team gerne behilflich:
Direkt im DUSTMANN. Store
oder unter 0231 - 71 00 205.

JETZT BEI Google Play
Laden im App Store

DUSTMANN.
PASSION FOR LIFESTYLE

/// PROF. DR. MED. B. L. HERRMANN
FACHARZTPRAXIS & LABOR

Modernste diagnostische Verfahren auf **600 qm.**

Spezialist für Osteoporose, Schilddrüsen-, Hormon- und Stoffwechselerkrankungen

/// Endokrinologie
Schilddrüsenerkrankungen, Hormonstörungen, Osteoporose, ...

/// Diabetologie
Typ-1 Diabetes mellitus, Typ-2 Diabetes mellitus, Schwangerschaftsdiabetes, ...

/// Innere Medizin

/// Labor

WWW.ENDO-BOCHUM.DE
Springorumallee 2, 44795 Bochum | Tel + 49 234 978 343-30 (privatärztlich)

REZEPTREGISTER

FRÜHSTÜCK 44
Knuspermüsli mit Chiasamen

FRÜHSTÜCK 45
Mangold-Brokkoli-Pfannkuchen

FRÜHSTÜCK 48
Eiweißbrötchen mit Superfoods

FRÜHSTÜCK 49
Nuss-Protein-Riegel

SALATE 50
Feldsalat mit Feta-Flocken

SALATE 51
Fruchtiger Rucola-Linsen-Salat

SALATE 52
Mango-Quinoa-Salat

SALATE 53
Nussiger Blattsalat mit Sardinen

SUPPEN 55
Knoblauchcreme-suppe mit Hähnchenstreifen

SUPPEN 56
Zwiebelbrühe mit Kokosmilch

SUPPEN 57
Rinderconsommé

VEGETARISCH 58
Linseneintopf mit Pfirsich

VEGETARISCH 60
Blumenkohl indisch

VEGETARISCH 62
Bohnen-Rösti

FISCH 64
Gedünsteter Heilbutt in Mangosoße

FISCH 65
Roter Eintopf mit Thunfisch

FISCH 66
Gebratener Lachs auf Linsengemüse

FLEISCH 70
Rinderfilet mit Pistazienkruste

FLEISCH 71
Rehgulasch

FLEISCH 72
Hähnchen-Curry

DESSERTS 74
Pfannkuchen „light“

DESSERTS 76
Kirsch-Quark-Auflauf

DESSERTS 77
Heidelbeer-Creme

SMOOTHIES 78
Roter Smoothie

SMOOTHIES 79
Papaya-Minz-Smoothie

FESTMENÜ 80
Frische Spinatsuppe

FESTMENÜ 80
Gebratener Kürbis mit Lammkotelett

FESTMENÜ 81
Pesto Classico

FESTMENÜ 81
Halbgefrorenes Zitroneneis mit Melisse

ADVENTSKEKSE 82
Kokos-Spritzgebäck

ADVENTSKEKSE 82
Mandeltaler

ADVENTSKEKSE 83
Mandel-Rumkugeln

ADVENTSKEKSE 83
Schoko-Nuss-Makronen

ADVENTSKEKSE 84
Erdnuss-Brownies

ADVENTSKEKSE 84
Walnuss-Buttergebäck

Praktisch denken, Günna schenken

Wer lacht, hat noch Hoffnung und die kann man in Krisenzeiten besonders gut gebrauchen. Humor schafft Distanz zu den Widrigkeiten, die das Leben mit sich bringt. Lachen hilft, Situationen zu meistern, die man sowieso nicht ändern kann. Ein mitreißender Abend bei Bruno „Günna“ Knust im Theater Olpketal ist wie ein Ventil, vergnügte Stunden schaffen „Mental Distancing“ und Ablenkung vom Ernst der Lage.

BEGINNEN SIE DAS NEUE JAHR GUT GELAUNT:
Unsere originellen Gutscheine sind eine humoristische Abwrackprämie für das vergangene Jahr und eine ausgezeichnete Geschenkidee!

Unsere Gutscheine können Sie telefonisch und online zum Versand bestellen oder an der Theaterkasse abholen.

Sonder-Öffnungszeiten an der Theaterkasse: 14.-18. Dezember: 11-13 Uhr & 17-19 Uhr
Olpketalstr. 90, Dortmund-Lücklemberg, Tel.: 0231 532 000 20, **www.theater-olpketal.de**

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe von **Bleib Gesund!**

- **Gesund abnehmen**
  Ob ein paar Kilo oder der erste Schritt zum langfristigen Abnehmen – wir zeigen Ihnen, wie es geht
- **LOGI – ein Leben lang**
  Wie Sie Ihre Ernährung dauerhaft umstellen
- **Jo-Jo-Effekt vermeiden**
  Warum gängige Diäten nicht halten, was sie versprechen
- **Fasten zur Gesundheitsprävention**
  Welche Fastenmethoden gibt es? Was macht Sinn?
- **Fettleber – die heimliche Volkskrankheit**
  Wie sie entsteht und wie sie kuriert werden kann
- **Lebensmittel, die den Stoffwechsel anregen**
- **Sport drinnen und draußen**
- **35 neue LOGI-Rezepte** zum gesunden Genießen für jeden Tag

Impressum

Bleib Gesund!
Dortmunds Magazin für nachhaltigen Lebensstil

Herausgeber:
Prävent GmbH
Helenenbergweg 19
44225 Dortmund
Tel: 0231/292780-0
E-Mail: mail@praevent-gmbh.de

Geschäftsführer:
Dr. Andreas Brune
Dr. J. Eiad Awwad

Ausgabe und Erscheinungsjahr
Dezember 2020

Konzept, Redaktion und Text:
Schmieder Media GmbH
Kastanienstr. 10
44534 Lünen
Tel: 02306/755000
E-Mail:
schmieder@schmieder.media

Fotos: Shutterstock.com, iStock by Getty Images, envato.com, Prävent GmbH

Grafik und Layout:
Die Knaben
Waldschmidtstr. 19
60316 Frankfurt
Tel: 069/2380792-240
E-Mail: info@die-knaben.de

Anzeigenleitung:
Henrik Fibbe
Prävent GmbH
E-Mail: mail@praevent-gmbh.de

Bestellservice
Henrik Fibbe
Prävent GmbH
E-Mail: mail@praevent-gmbh.de

Rechtlicher Hinweis:
Alle Informationen und Hinweise, die in diesem Magazin enthalten sind, wurden von der Redaktion nach bestem Wissen erarbeitet und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Unter Berücksichtigung des Produkthaftungsrechts müssen wir allerdings darauf hinweisen, dass inhaltliche Fehler und Auslassungen nicht völlig auszuschließen sind. Für etwaige fehlerhafte Angaben können die Redaktion und der Herausgeber keinerlei Verpflichtung und Haftung übernehmen. Korrekturhinweise sind jederzeit willkommen und werden gerne berücksichtigt.
Alle enthaltenen Rezepte wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder die Redaktion noch der Herausgeber tragen Verantwortung für ungewollte, unter Umständen allergische Reaktionen des Körpers auf Zutaten oder auch Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten entstehen können.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Das letzte Wort

BLEIB GESUND!

Hat sich als Verabschiedungs-Formel rasend schnell in unserem Alltag breitgemacht. Im Heute-Journal, in den Tagesthemen, selbst im Gespräch mit Freunden darf „Bleib gesund" als Abschluss nicht fehlen. Das klingt ernst gemeint, von Herzen kommend, ist viel empathischer als die „schönen Grüße", die man sich früher so gerne mit auf den Weg gab.

Oh Mann, dieses 2020 nervte wirklich: Permanent schreckliche Corona-Meldungen, Kontaktbeschränkungen, Angst vor Infizierung oder „Infiszierung", wie Hobby-Virologen sagen. Keine Reisen, keine Ausflüge, keine Restaurantbesuche, keine Konzerte, keine Sportveranstaltungen und geschlossene Fitnessstudios. Durch Corona ist alles überschaubar klein und langweilig geworden, die Spaß- und Freizeitgesellschaft wurde mitten ins Herz getroffen, hat unser Leben völlig auf den Kopf gestellt. Auf den ersten Blick gleich sichtbar: Corona-Kilos. Wer im ersten Lockdown nur zu Hause hockte und sich sportlich nicht bewegte, merkte schnell, wie sich Corona-Speck erbarmungslos breitmachte. Durch die erzwungene Inaktivität wurden quasi Muskeln gegen Körperfett getauscht, die Ampel zur zunehmenden Vermoppelung Deutschlands sprang auf Grüne Welle. Dazu passt, dass der Internationale Verband der Süßwarenhersteller allein im März 2020 ein zweistelliges Umsatzplus verzeichnete. Corona-Crazy sieht man an jeder Ecke, Raucher kaufen sich ihre Zigaretten im Geschäft mit Maske, weil sie Angst vor einer Lungenkrankheit haben.

Corona macht auch vor dem Beziehungsleben keinen Halt. Was passiert mit Paaren, wenn sie wegen Stay-at-Home zu lange zusammen hocken müssen? Erhöhte Trennungsrate, wie man aufgrund der psychischen Belastung vermuten könnte? Oder läuft es vielleicht sogar besser, weil es in 2021 durch Homeoffice-Unfälle einen neuen Babyboom geben wird? Aus dem Sauerland wurde eine leichte Zunahme von Jagdunfällen gemeldet, aber das kann auch eine saisonale Erscheinung sein, da darf man nicht vorschnell Rücksch(l)üsse ziehen. Dass wir alle Crashkurse in Virologie mitmachten, ist gut. Wir wurden zu Coronabürgern geschult und wissen jetzt viel über Verdopplungszeit, Zoonosen und Aerosole und bei der Gesichtsmaske denkt heute keiner mehr an Omas Gurkenscheiben im Antlitz. Forscher der Karl Loudercreek-University in Desinfection im Bundesstaat Santa Corona/USA erklärten uns, dass das Sicherste ist, einfach NICHT zu atmen. Wer nicht atmet, kann sich nicht anstecken. Einziger Nachteil: Ohne Atmen erstickt man und ist auch tot. Bleibt als Resüme eigentlich nur eins: Bleib gesund!

Foto: Isabella Thiel

GREEN IT ist das erste grüne IT-Systemhaus, das Ökonomie und Ökologie miteinander verbindet

Herstellerunabhängig und bundesweit unterstützen wir Sie in den Bereichen IT, Print, Kommunikation und Dokumentenmanagement

Managed IT-Services | **Unified Communications** | **Managed Document-Services** | **Managed Print-Services**

Unser engagiertes, innovatives Team begleitet Sie auf Ihrem Weg in die Digitalisierung - von der Beschaffung der optimalen Hard- und Software bis hin zum reibungslosen IT Betrieb im Alltag.

Profitieren Sie von einem Konzept mit Dreifachnutzen: Reduktion der Kosten, Verbesserung der technischen Infrastruktur und Entlastung der Umwelt. Dabei liegt der Fokus der GREEN IT stets auf Energieeffizienz, Ressourcenschonung und Innovation.

HARDWARE Wir legen großen Wert darauf, immer die energieeffizienteste Hardware einzusetzen.

AWARENESS Wir schulen die Anwender in Bezug auf den nachhaltigen, energieeffizienten Umgang der Produkte.

ERNEUERBARE ENERGIEN Wir nutzen erneuerbare Energien, um IT Konzepte umzusetzen.

PROZESSOPTIMIERUNG Wir beraten in puncto Digitalisierung von Prozessen mit dem Ziel, CO_2 Emissionen sowie Ressourcen einzusparen und so die Umweltbelastung zu reduzieren.

- **IT Dienstleister für IT Services, Print Services, Telefonie und Dokumentenmanagement**
- **Gründung im Januar 2013**
- **Inhabergeführt**
- **Hauptverwaltung im TechnologiePark Dortmund**
- **Logistikzentrum in Herdecke**
- **Service- und Vertriebsstandorte in Hamburg, Hannover, München und Oberhausen**
- **Seit dem 1.1.2020 Übernahme der Tochtergesellschaft Kesper GmbH in Hagen unter der Leitung von Peter Kesper**
- **Eigenes Help Desk mit Sitz in Dortmund**
- **Umsatz 2019: € 40 Mio.**
- **140 Mitarbeiter per 1.8.2020**
- **Zertifiziert nach ISO Standards für Qualität, Umwelt, Informationssicherheit ISO 9001, 14001, 27001:**

TÜV NORD CERT GmbH DIN EN ISO 9001 | TÜV NORD CERT GmbH DIN EN ISO 14001 | TÜV NORD CERT GmbH ISO/IEC 27001

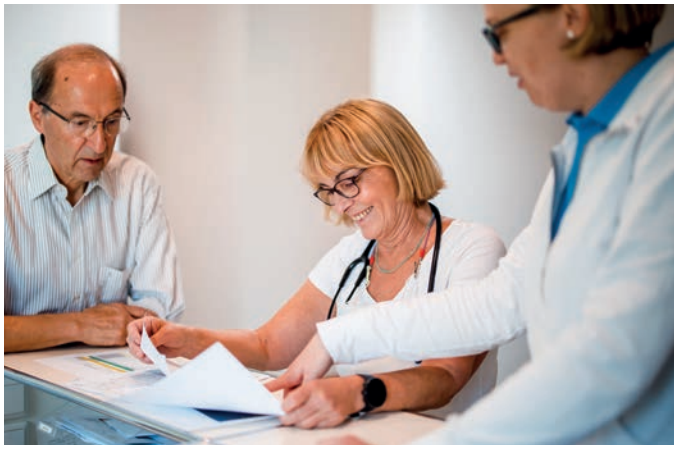
www.greenit.systems

Green® IT
Das Systemhaus

bleiben sie gesund

preveo unterstützt Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit zu mehr Lebensqualität.

Mit einer ausgereiften Konzeption und modernster Diagnostik erhält jeder Teilnehmer unserer Programme ein persönliches Profil seiner gesundheitlichen Stärken und Risiken, um seinen Lebensstil zu optimieren und nachhaltig zu sichern. Unsere Kunden sind Unternehmen und Privatpersonen.



Sie haben Fragen? Rufen Sie uns einfach an
oder senden uns eine E-mail.
Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

Tel. +49 231 999 550 68
mail@preveo-do.de

preveo
Dortmund

preveo Dortmund GbR | Helenenbergweg 19 | 44225 Dortmund | www.preveo-do.de