Bleib Gesund!

Dortmunds Magazin für nachhaltigen Lebensstil

August 2021 — € 6,95

STOFFWECHSEL ANKURBELN – SO GEHT ES!

Lebensmittel, die uns jetzt in Schwung bringen

Sport und Bewegung – Tipps für Indoor- und Outdoor-Aktivitäten

Volkskrankheit Fettleber:
Viele haben sie, wenige wissen es. Was Sie tun können!

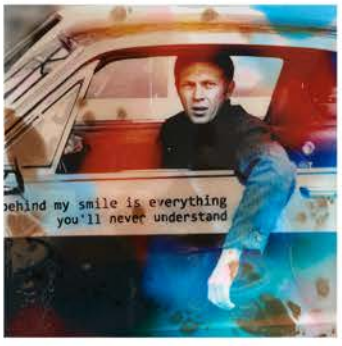
30 LOGI-REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Sommerrezepte, die schmecken und gute Laune machen

Für immer „glücklich & schlank", Schluss mit Jo-Jo-Effekt, Hungerfrust und Diätenstress

JORG DORING

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



zimmermann & heitmann
KUNSTHAUS SEIT 1879

Liebe Leserinnen und Leser,

vor ziemlich genau sechs Monaten hielten Sie die erste Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins BLEIB GESUND in den Händen. Damals, auf dem Höhepunkt der Pandemie fragten wir uns, ob wir Ihnen mit einer weiteren Ausgabe unserer Zeitschrift eine Freude bereiten könnten. Mit einem positiven Ausblick auf einen Ausweg aus der Corona-Krise, arbeiteten wir seit Jahresbeginn an einer neuen Ausgabe.

Unser Optimismus hat uns recht gegeben, die Pandemie scheint mittelfristig abzuebben, sodass wir entspannter durch den Sommer 2021 gehen können. Über die Lockerungen in unserem Lebensalltag freuen wir uns alle sehr, da wir sie sehnsüchtig erwartet haben und uns wieder Normalität wünschen. Wir hoffen, dass wir mit der zweiten Ausgabe **BLEIB GESUND** dazu beitragen, Ihr Lebensgefühl im positiven Sinne zu stärken und den Fokus wieder mehr auf den Körper, die Seele und den Geist zu lenken.

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam den Weg nach vorne gehen und die Krise als Chance zur Verbesserung unseres Lebensstils und unseres Lebensgefühls betrachten.

Das Bewusstsein und die Wertschätzung unserer Gesundheit ist wichtiger als jemals zuvor! Wir sollten sie nicht als selbstverständlich hinnehmen, das haben wir nur allzu deutlich in der Corona-Zeit gemerkt.

Jeder, wirklich jeder, kann sich zu jeder Zeit für ein bewussteres Leben entscheiden! Auch SIE! HEUTE! JETZT!

Vielleicht finden Sie auf den nächsten Seiten Ideen, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Spätestens bei unseren wundervoll hergerichteten und schmackhaften Rezepten ab Seite 51 werden Sie sehen, dass eine bewusstere Ernährung keine Einschränkung bedeutet.

Genießen Sie! Leben Sie und achten Sie trotzdem auf Ihren Körper!

Wir begleiten und unterstützen Sie gerne auf diesem Weg!

Ihr

Dr. Eiad J. Awwad Dr. Andreas Brune

Inhalt

EDITORIAL S. 03

GLÜCKLICH UND SCHLANK S. 06

Abnehmen, Zunehmen, Diätstress, Hungerfrust. Mit der LOGI-Methode gehört das alles der Vergangenheit an. Diese Form der Low-Carb-Ernährung ermöglicht eine dauerhafte Gewichtsreduktion und gleichzeitig ein Maximum an Lebensqualität.

FASTEN ALS PRÄVENTION S. 12

Ernährungstrends gibt es wie Sand am Meer. Das Fasten gehört zu den ältesten Empfehlungen, die wir kennen. Was ist dran? Wir zeigen, welche Fastenformen es gibt, wie sie funktionieren und ob Fasten das Richtige für Sie ist.

FETTLEBER HEILEN S. 14

Die Leber leidet still. Sie lässt sich lange nichts anmerken – ist sie dann krank, sind wir wie vor den Kopf geschlagen. Aber es gibt gute Nachrichten: Die Leber ist sehr regenerationsfähig und wir können sie vollständig heilen.

INTERVIEW S. 18

Frühjahrsputz für die Leber – Erholung fürs Gewicht
Formel-1-Kommentator Heiko Wasser im Gesundheits-Check

DAS GEHT MIR RICHTIG AN DIE NIEREN S. 24

Welche Bedeutung Stress für die Nieren und Nebennieren hat, was diese Organe für eine wichtige Funktion erfüllen und wie wir sie schützen können

EIN LEBEN OHNE SPORT – UNDENKBAR S. 28

Interviews mit zwei Patienten, die ihren Sport und ihre Ernährung im Alltag unter professioneller Begleitung optimieren. Anregungen, die Ihnen zeigen, wie Sie sich dem Thema „Mehr Bewegung" annähern können.

SPORT – DRINNEN UND DRAUSSEN

Ideen für ein sommergerechtes Aktiv-Programm

GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN S. 38

Warum die Präventivmedizin für Unternehmen Sinn macht. Interview mit den Präventivmedizinerinnen Dr. Lisa Budniak und Bianca Kube-Schraa über Möglichkeiten und Bedeutung der betrieblichen Gesundheitsförderung.

ZUSAMMEN LAUFEN MACHT MEHR SPASS S. 44

Großveranstalter Marcus Hoselmann über die upletics-Laufevents, den Dortmunder Halbmarathon und die Arbeit hinter den Kulissen

DEN STOFFWECHSEL ANHEIZEN S. 46

Was ist der Stoffwechsel überhaupt? Wie funktioniert er und mit welchen einfachen Mitteln können wir ihn ankurbeln?

30 REZEPTE NACH DER LOGI-METHODE

Die LOGI-Methode verhilft Ihnen schnell und einfach zu guten Blutwerten, weniger Gewicht und einem besseren Körpergefühl. Wie einfach das geht, können Sie mit unseren Rezepten ausprobieren.

VORSCHAU | IMPRESSUM S. 97

DAS LETZTE WORT S. 98

Kolumne von Bruno „Günna" Knust: Chronische Stoffwechselstörung

SCHLANK – EIN LEBEN LANG

… OHNE DIÄT

Nehmen Sie ab, bleiben Sie schlank.
Ganz natürlich, ohne Jojo-Effekt.

Abnehmen ist schwierig, das neue Gewicht zu halten noch schwieriger – das hören wir immer wieder. Tatsächlich gibt es viele Diäten, die kurzfristig zum Abnehmerfolg führen, langfristig jedoch sogar eine Gewichtszunahme bewirken. Mit der LOGI-Methode gehört das alles der Vergangenheit an.
Diese Form der Low-Carb-Ernährung ermöglicht eine dauerhafte Gewichtsreduktion und gleichzeitig ein Maximum an Lebensqualität.

JOJO-EFFEKT VERMEIDEN MIT LOGI

Wer die Menge der mit der Nahrung aufgenommenen Kalorien verringert, nimmt ab. Deshalb funktionieren Crash-Diäten kurzfristig gut. Der Körper bekommt weniger Energie, als er benötigt, und fängt mit dem Fettabbau an.

Was viele nicht wissen oder bedenken: Derart drastische Ernährungsformen versetzen den Organismus in einen Alarmzustand. Mal ganz abgesehen davon, dass Gesundheitsschäden durch Mangelerkrankungen drohen, sorgen sie dafür, dass der Körper den sogenannten Hungerstoffwechsel aktiviert.

Jetzt verwertet er auch noch die letzte aufgenommene Kalorie. Solange die Diät weitergeht, ist das kein Problem. Schließlich isst man wenig. Doch irgendwann ist die Diät vorbei und die vorherige Ernährungsweise wird wieder eingeführt. Der Körper ist jedoch noch immer im Hungerstoffwechsel – und dort bleibt er auch Monate nach einer Diät. Nun kommt es zu einer raschen Gewichtszunahme.

WARUM FÜR IMMER LOGI?

Auf lange Sicht ist eine herkömmliche Diät daher nicht sinnvoll. Viel besser ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung, bei der weniger und vor allem die richtigen Kalorien gegessen werden, es aber keinen radikalen Verzicht gibt. So bleibt der Körper im normalen Stoffwechselmodus, erhält alle wichtigen Nährstoffe und wir nehmen trotzdem – oder eher: gerade deshalb – ab.

LOGI EIN LEBEN LANG

Das heißt also, dass LOGI kein Programm für wenige Wochen oder Monate ist. Wenn LOGI funktionieren soll, handelt es sich um ein lebenslanges Projekt.

Zunächst klingt das natürlich einschüchternd. Wer Diäterfahrung hat, weiß wie schwierig es ist, auch nur kurze Zeit durchzuhalten. Aber LOGI ist ja keine Diät, sondern viel mehr als das: eine Lebensform.

Das Konzept ist so ausgelegt, dass die LOGI-Ernährung über Jahre und Jahrzehnte hinweg gleich zwei Ziele erreicht:

1. eine optimale Nährstoffversorgung,
2. Genuss!

Um dauerhaft eine neue Ernährungsweise zu etablieren, darf vor allem der Spaß daran nicht zu kurz kommen. Die Aussicht darauf, z.B. für den Rest des Lebens nur noch an Salatblättern zu knabbern, erfreut sicherlich niemanden.

WIE FUNKTIONIERT EINE LANGFRISTIGE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG?

Um dauerhafte Veränderungen des Lebensstils zu erzielen, ist ausreichend Motivation notwendig. Die wird vor allem durch Erfolgserlebnisse erreicht. Solche Erfolgserlebnisse können wir selbst kreieren – mit der richtigen Einstellung und einem guten Plan!

Wer täglich eine Tafel Schokolade nascht, kann sich natürlich vornehmen, ab morgen damit aufzuhören und nie mehr Schokolade anzurühren. Klappen wird das aller Voraussicht nach jedoch nicht. Viel sinnvoller sind kleine Schritte zum Ziel. Nehmen Sie sich etwas vor, von dem Sie sicher sind, dass Sie es auf jeden Fall schaffen. Eine Sache. Mehr nicht.

Ein solcher Plan könnte in etwa so aussehen:

1. **Woche: statt Kuchen mit Sahne zum Nachmittagskaffee nur noch Kuchen ohne Sahne**
2. **Woche: statt Kuchen Vollkornplätzchen, Obst oder Joghurt**
3. **Woche: statt Milchkaffee schwarzen Kaffee oder ungesüßten Tee**

Am besten halten Sie Ihre Erfolge in einem Ernährungs-Tagebuch fest. So können Sie am besten entscheiden, an welcher Stelle Sie als Nächstes ansetzen, und festhalten, was Sie schon erreicht haben.

Sicherlich ist zu Beginn einer Ernährungsumstellung die Motivation besonders groß. So entsteht die Versuchung,

direkt ganz viele neue Gewohnheiten zu etablieren. Das ist aber oft nicht umsetzbar. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und brauchen viele Wochen, um auch nur eine kleine Änderung als Normalität zu empfinden. Außerdem müssen wir bei jeder Umstellung erst einmal herausfinden, wie wir sie am besten in unseren Alltag integrieren.

Eine Alleinerziehende, die Vollzeit arbeitet, kann nicht von heute auf morgen damit anfangen, drei warme Mahlzeiten am Tag zuzubereiten und zwischendurch noch Leistungssport zu treiben. Das Ziel ist also erst einmal, eine neue gesunde Gewohnheit im Alltag einzubauen. Erst wenn das geglückt ist, kommt die nächste an die Reihe.

WELCHE LEBENSMITTEL SIND WICHTIG?

Der Schlüssel zum Erfolg ist bei der LOGI-Methode die reduzierte Aufnahme von Kohlenhydraten. Dabei gilt: je länger die Kohlenhydratketten, desto besser. Zucker und Weißmehl sind aus wenigen Zuckermolekülen zusammengesetzt, also kurzkettig. Unser Verdauungstrakt kann sie schnell aufspalten und sie gelangen ebenso rasch in den Blutkreislauf, wo sie den Zuckerstoffwechsel ordentlich durcheinanderwirbeln.

Besser sind also Vollkornprodukte. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate bestehen aus wesentlich längeren Ketten. Mit ihnen ist der Verdauungstrakt lange beschäftigt. So gelangen sie nur langsam und schrittweise in die Blutbahn, wodurch der Blutzuckerspiegel nicht zu sehr ansteigt und auch nicht so viel Insulin ausgeschüttet wird. Bei Lust auf Getreideprodukte greifen LOGI-Anhänger daher zu Vollkornbrot und -nudeln.

Insgesamt sollte der Fokus jedoch auf Eiweiß und gesunden Fetten liegen. Aus diesen Quellen stammt bei der LOGI-Ernährung ein Großteil der Nahrungsenergie. Rotes Fleisch ist zwar proteinreich, zu viel davon sollte jedoch nicht auf dem Speiseplan stehen. Gute Proteinlieferanten sind Milch und Milchprodukte, Fisch und Hülsenfrüchte.

Gesunde Fette wie etwa die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind in fettreichem Seefisch, zum Beispiel Hering oder Lachs, sowie Nüssen enthalten. Insbesondere Walnüsse und Leinsamen sowie die daraus gewonnenen Öle versorgen uns mit einer Extraportion Omega-3.

Zum Sattessen ist Gemüse da. Bei jeder Mahlzeit darf also viel Gemüse auf dem Teller landen. Es versorgt uns mit wertvollen Vitaminen und Antioxidantien und hat – mit Ausnahme von Kartoffeln – kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Auch Obst darf natürlich auf dem LOGI-Speiseplan nicht fehlen. Achten Sie hier jedoch darauf, dass Sie zuckerärmere Obstsorten wie Äpfel oder Beeren verzehren. Zuckerreiche Sorten wie Bananen und Weintrauben sind eher zu meiden.

WIE SCHAFFE ICH DIE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG MENTAL?

Die Vorstellung, ab sofort für immer anders essen zu müssen – und dann auch noch gesund! – kann ganz schön Stress erzeugen. Wenn Sie dabei jedoch wie oben beschrieben schrittweise vorgehen, haben Sie keinen Berg vor sich, sondern nur mehrere gut zu bewältigende Hürden. Hinter jeder davon erwartet Sie ein Erfolgserlebnis mit einem damit verbundenen Glückshormonschub.

Einen besonderen Anreiz können kleine Belohnungen darstellen, die Sie sich nach einem Erfolg gönnen. Das sollte kein Stück Torte sein, sondern lieber eine schöne Unternehmung oder vielleicht ein neues T-Shirt – eine kleinere Kleidergröße zu shoppen macht gleich doppelt Spaß. Wenn Sie dazu neigen, sich mit Essen belohnen zu wollen, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Viele Menschen essen nicht allein aus Hunger, sondern vor allem aus Appetit. Der kann durch alles Mögliche ausgelöst werden, auch durch Emotionen wie Angst oder Stress.

Solche Verhaltensmuster sind tückisch, da sie eine Ernährungsumstellung erschweren können. Machen Sie sich solche Gewohnheiten bewusst und planen Sie konkret, wie Sie das nächste Mal damit umgehen wollen. Bei Angst kann zum Beispiel ein Telefonat mit einer Freundin helfen, gegen Stress eine Entspannungsübung.

Eine Abnehmgruppe – auch virtuell – kann Sie ebenfalls bei der Ernährungsumstellung unterstützen. Ein gesunder, positiv aufgefasster Wettbewerb untereinander kann sogar anspornend wirken. Doch Achtung: Setzen Sie niemals sich selbst oder andere unter Druck. Das erzeugt Stress.

NIE WIEDER DIÄT!

Jetzt kann es losgehen. Sie sind gerüstet für ein Leben ohne Diäten und Hungerkuren, dafür mit ganz viel Freude, Genuss und Gesundheit. Die LOGI-Ernährung ist so konzipiert, dass sie problemlos ein Leben lang beibehalten werden kann. Bleiben Sie auf jeden Fall so lange dabei, bis Sie den gewünschten Abnehmerfolg erzielt haben. Da es sich nicht um eine Radikaldiät handelt, ist ein dramatischer Gewichtsverlust nicht zu erwarten. Rechnen Sie daher nicht mit zehn Kilo weniger in einem Monat – das wäre ohnehin ungesund. Vielmehr nehmen Sie durch LOGI langsam, aber gesund und vor allem dauerhaft ab. Am besten ist es, wenn Sie diese gesunde Ernährungsweise beibehalten. Nicht umsonst empfehlen wir LOGI ein Leben lang.

KLEINER AUFFRISCHUNGSKURS: LOGI – WIE GEHT DAS NOCHMAL?

LOGI-Kost ist die einzige Low Carb-Ernährungsform, deren Wirkung wissenschaftlich erwiesen ist. Das Kürzel LOGI steht für »Low Glycemic and Insulinemic Diet«. Hier handelt es sich also um eine Ernährung, bei der der Blutzucker- und der Insulinspiegel konstant niedrig gehalten werden. Das gelingt, indem man vorwiegend Eiweiß und gesunde Fette als Energielieferanten verzehrt. Vollkornprodukte sollten selten und zucker- und weißmehlhaltige Lebensmittel so selten wie möglich auf dem Speiseplan stehen.

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

FASTEN ALS PRÄVENTION – SINNVOLL ODER NICHT?

Ernährungstrends gibt es wie Sand am Meer – das Fasten aber hält sich schon seit etlichen Zeiten hartnäckig. Ist also vielleicht etwas dran? Danach sieht es aus: Die Ergebnisse zahlreicher wissenschaftlicher Studien deuten darauf hin, dass Fasten nicht nur beim Abnehmen hilft, sondern auch schweren Erkrankungen wie Diabetes und Herzinfarkt vorbeugt. Wie Sie das für sich nutzen können? Das verraten wir Ihnen jetzt.

Was genau ist eigentlich Fasten?
Es gibt zahlreiche verschiedene Fastenmethoden, die sich im Einzelnen recht stark voneinander unterscheiden.

- Am bekanntesten ist derzeit das **Intervallfasten**, bei dem Sie dauerhaft nur während bestimmter Zeitspannen Nahrung zu sich nehmen.
- Anders ist das **Heilfasten nach Buchinger** konzipiert, bei dem Sie zwei bis vier Wochen lang nur flüssige Nahrung wie Brühe und Säfte zu sich nehmen.
- Beim **Mayr-Fasten** beschränkt sich der Speiseplan weitestgehend auf Milch und Semmeln.
- Das **Hildegard-Fasten** nach Hildegard von Bingen erlaubt eine Reihe von Suppen.

Was ist so gesund am Fasten?
Zunächst einmal reduzieren Sie beim Fasten Ihre tägliche Kalorienaufnahme, sei es nun auf Dauer oder für einen vorgesehenen Zeitraum. In dieser Zeit hat Ihr Körper die Gelegenheit, seine Kraft nicht mehr nur aus der Nahrungsenergie zu gewinnen, sondern an die Fettdepots zu gehen – also abzunehmen.

Außerdem führt eine Fastenkur oder die Umstellung auf das Intervallfasten zwangsläufig dazu, dass Sie sich bewusster mit Ihrer Ernährung auseinandersetzen. Folgende Fragen werden unter anderem aufkommen:

- Was esse ich?
- Zu welchen Zeitpunkten esse ich?
- Warum esse ich? Habe ich Hunger oder ist es Gewohnheit? Esse ich aus Geselligkeit oder vielleicht, weil ich traurig bin?

Die Antworten auf diese Fragen werden Ihnen dabei helfen, Ihre Essgewohnheiten genauer zu beleuchten. Vielleicht merken Sie, dass Ihnen Ihre bisherige Ernährungsweise gar nicht gutgetan hat, und Sie fühlen sich während der Fastentage wohler, Ihre Verdauung verbessert sich, Sie sind leistungsfähiger.

Das zeigt, dass Sie langfristig etwas an Ihrem Essverhalten verändern sollten. Wenn Sie nach einer Fastenkur zu alten Gewohnheiten zurückkehren, erledigt es sich nämlich leider auch wieder mit den gesundheitlichen Vorteilen des Fastens. Stattdessen sollten Sie mehr gesunde Lebensmittel in Ihren täglichen Speiseplan integrieren. Wie eine solche Ernährung aussehen kann, erfahren Sie z.B. auf Seite 9.

Was bewirkt eine Fastenkur im Körper?
Wenn Sie durch das Fasten Gewicht verlieren, sinkt dadurch das Risiko für diverse – im wahrsten Sinne des Wortes – schwerwiegende Erkrankungen. Übergewichtige Menschen laufen vermehrt Gefahr, an Diabetes und/oder Herzinfarkten zu erkranken. Außerdem befindet sich der Organismus bei Übergewicht in einem dauerhaften Entzündungszustand, der mit der Zeit das Immunsystem schwächt und Sie so anfälliger für Infekte macht. Besonders das viszerale Fett, also das Bauchfett, ist gefährlich. Fettpolster an Hüften und Gesäß hingegen fallen nicht so dramatisch ins Gewicht.

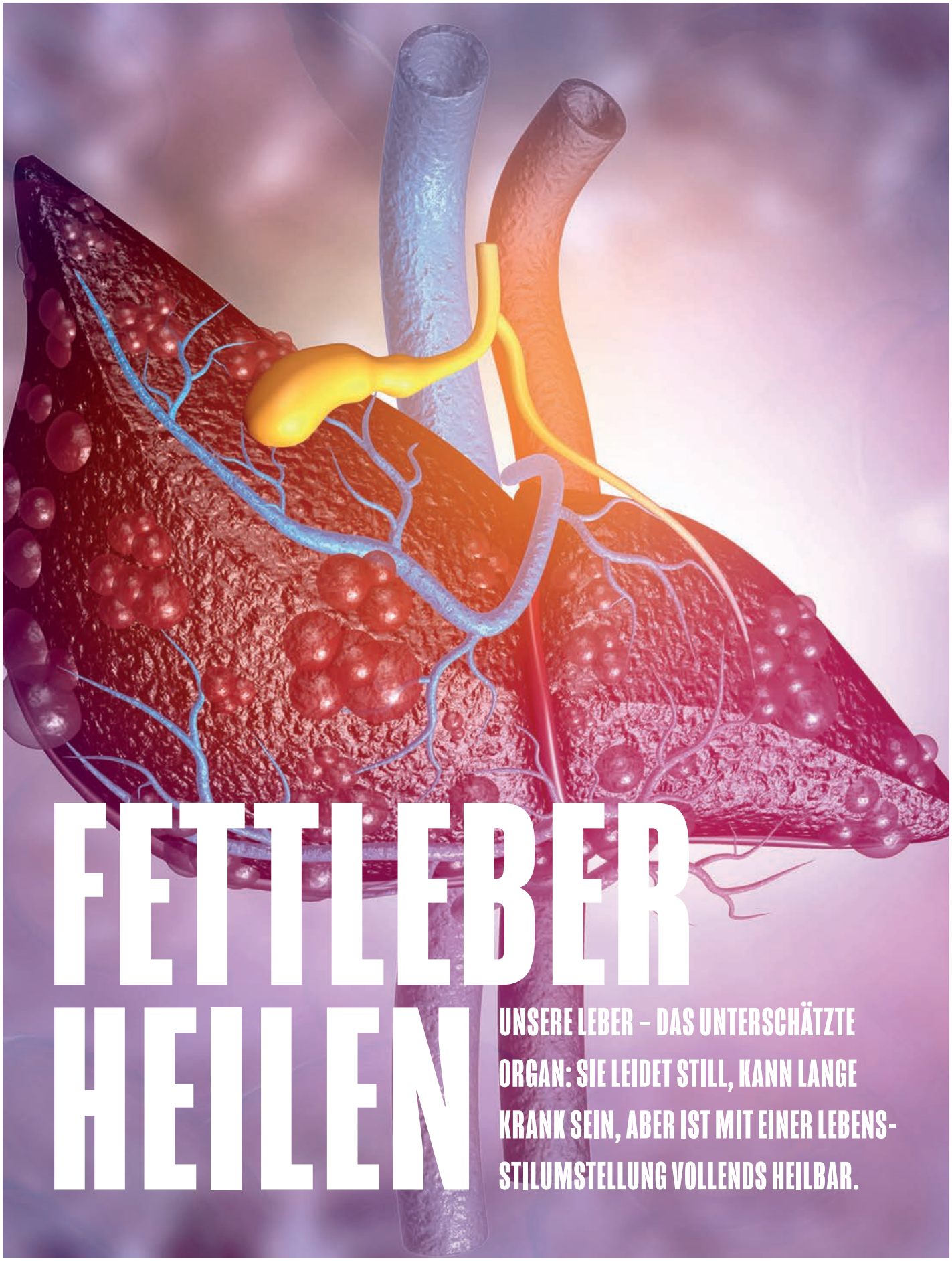
Zudem entlasten Sie beim Fasten auch Ihre Organe. Insbesondere die Darmflora kann von einer Fastenkur profitieren. Sie besteht aus zahllosen kleinen Mikroorganismen, die im Innern des menschlichen Darms leben. Darunter sind gesundheitsfördernde Organismen, aber auch Krankheitserreger. Bei gesunden Menschen, die sich ausgewogen ernähren, sind die „guten" Darmbakterien in der Überzahl und unterstützen so beispielsweise unsere Abwehrkräfte.

Erkrankungen, die Einnahme von Antibiotika, aber auch eine ungesunde Ernährung mit viel Zucker und Weißmehl sorgen jedoch dafür, dass die „schlechten" Bakterien die Kontrolle übernehmen. So entsteht auch das sogenannte „Leaky gut"-Syndrom (LGS). Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet in etwa „löchriger Darm". Beim LGS ist die Darmflora so stark geschädigt, dass die Verdauungstätigkeit des Darms eingeschränkt ist. Statt der vorgesehenen winzigen Partikel gelangen auch größere Nahrungsbestandteile aus dem Darm ins Blut und werden im gesamten Körper verteilt. Sie lösen systemische, also den ganzen Organismus betreffende, Entzündungen aus.

Nicht nur der Darm, auch die Leber freut sich über die Erholung bei einer Fastenkur (mehr dazu lesen Sie ab Seite 14). Das Fasten kann zudem die Blutwerte verbessern. Insbesondere die stoffwechselbedingten Werte wie der Nüchternblutzucker und der Cholesterinspiegel sprechen auf eine Fastenkur an. Und auch der CRP-Spiegel, ein Entzündungsmarker, kann durch eine Fastenkur sinken.

Fazit Fasten – ja oder nein?

Grundsätzlich sind eine Fastenkur oder das Intervallfasten sehr empfehlenswert. Wenn Sie unter einer chronischen Erkrankung leiden, sprechen Sie aber vorher bitte mit Ihrem behandelnden Arzt darüber. In Einzelfällen, etwa bei einer Essstörung wie Anorexie, sollte man besser nicht fasten.



FETTLEBER HEILEN

UNSERE LEBER – DAS UNTERSCHÄTZTE ORGAN: SIE LEIDET STILL, KANN LANGE KRANK SEIN, ABER IST MIT EINER LEBENS-STILUMSTELLUNG VOLLENDS HEILBAR.

„Wo früher meine Leber war, ist heute eine Restmülldeponie für Zucker und Fett" – so sollte der Spruch eigentlich lauten. Denn öfter als durch Alkoholkonsum entsteht eine Fettleber heutzutage durch ungünstige Lebensgewohnheiten, allen voran eine gesundheitsschädliche Ernährung. Wie beugen Sie einer Fettleber vor und woran erkennen Sie sie? Mehr dazu in diesem Artikel.

WAS HEISST „FETTLEBER" EIGENTLICH GENAU?

Die Fettleber, in der Fachsprache *Steatosis hepatis* genannt, ist eine chronische Lebererkrankung, bei der sich in den Leberzellen zu viel Fett ablagert. Zunächst ist das nicht weiter gefährlich, ja, Betroffene merken nicht einmal, dass ihre Leber immer mehr verfettet. Mit der Zeit kommt es jedoch zu Müdigkeit und Konzentrationsproblemen, auch die Verdauung kann belastet sein.

In diesem Stadium können Sie noch gut gegensteuern. Schreitet die *Steatosis hepatis* jedoch immer weiter fort, kann es zu einer Leberentzündung oder -zirrhose kommen. Abgeschlagenheit, Schmerzen im Oberbauch, Fieber und eine Gelbfärbung der Haut können beispielsweise auf so etwas hindeuten. Wenn Sie solche Symptome bemerken, suchen Sie bitte sofort einen Arzt auf.

WER IST BETROFFEN?

Jeder fünfte Deutsche leidet unter einer Fettleber, oft sogar, ohne davon zu wissen. In den meisten Fällen entsteht die *Steatosis hepatis* zwischen dem 40. und 60. Lebensalter. Doch auch Kinder können bereits von einer Fettleber betroffen sein.

Ein Risikofaktor für die Verfettung der Leberzellen ist tatsächlich ein übermäßiger Alkoholkonsum. Jedoch erkranken in den westlichen Ländern immer mehr Menschen, die keinen oder nur verträgliche Mengen Alkohol trinken, an der Fettleber. Die Ursache dafür liegt in unserem Lebensstil begründet.

WIE ENTSTEHT DIE FETTLEBER?

Die Leber ist nicht nur für die Entgiftung unseres Körpers zuständig. Auch alle Nährstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, passieren sie. So fließen täglich ganze 2.000 Liter Blut durch das Organ. Um für den Notfall immer ausreichend Zuckerreserven zu haben, lagert unser Organismus kleine Mengen an Kohlenhydraten in der Leber ein.

Die restlichen Kohlenhydrate werden jedoch in Fett umgewandelt. Auch davon landet ein Teil in der Leber. Ist sie „voll", wandern die Fette zuerst in die Fettdepots an Bauch, Hüften und Co. Nehmen wir jedoch übermäßig Kohlenhydrate oder ungesunde Fette zu uns, kommt die Leber mit dem Abtransport nicht mehr hinterher. Das Fett staut sich in der Leber und verbleibt dort.

Konsumieren wir viel Zucker und Weißmehl, steigt der Insulinspiegel, um all die Kohlenhydrate aus dem Blut in die Körperzellen schleusen zu können. Das hemmt jedoch die Weiterverarbeitung der Fette, sodass die Leber weiter belastet wird.

Umgekehrt schwächt eine Fettleber auch den Zuckerstoffwechsel. Somit können sich Fettleber und Diabetes gegenseitig bedingen und negativ beeinflussen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass vier von fünf Fettleberpatienten im weiteren Verlauf ihrer Erkrankung an Diabetes oder anderen Störungen des Zuckerstoffwechsels erkranken.

FETTLEBER VORBEUGEN UND HEILEN

Eine medikamentöse Behandlung gegen die Fettleber gibt es nicht. Jedoch wird intensiv daran geforscht. Umso wichtiger ist es, ihrer Entstehung durch einen gesunden Lebensstil vorzubeugen. Doch auch wenn Sie bereits an einer Fettleber leiden, können Sie durch eine Ernährungsumstellung und geeignetes Training etwas für Ihre Leber tun und die Situation verbessern.

Wichtig ist, dass Sie zunächst einmal zum Arzt gehen, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht mit Ihrer Leber in Ordnung ist. Er wird Sie untersuchen und Ihnen Blut abnehmen. Darüber hinaus ist eine Ultraschalluntersuchung der Leber sehr sinnvoll, da es vorkommen kann, dass die Werte noch nicht besorgniserregend sind, die Sonographie aber Handlungsbedarf anzeigt. Sollte sich dabei herausstellen, dass Ihre Leber bereits verfettet ist, wird er mit Ihnen besprechen, welche Schritte Sie einleiten sollten.

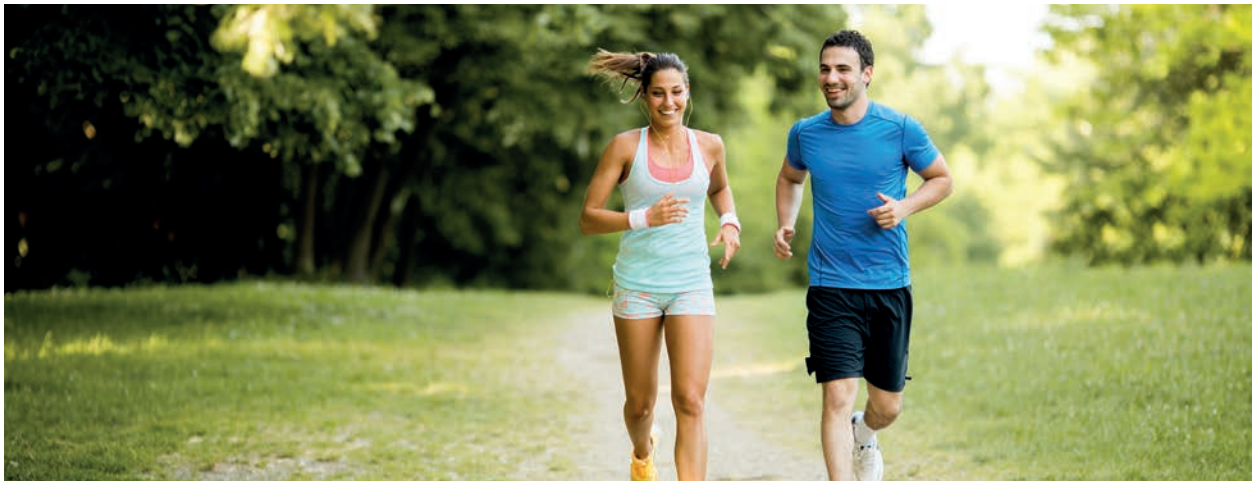
Geht es Ihnen darum, der Entstehung einer Fettleber zuerst einmal nur vorzubeugen, können Sie sofort damit beginnen, die folgenden Tipps Schritt für Schritt in Ihren Alltag zu integrieren.

ERNÄHRUNG

Ungesunde Fette sowie eine zu große Menge an Kohlenhydraten belasten Ihre Leber und erhöhen das Fettleberrisiko. Achten Sie daher bei einer Ernährungsumstellung darauf, dass Sie in diesen Bereichen Ihre Gewohnheiten ändern.

Zucker und Weißmehl versorgen Sie nicht mit Nährstoffen, sondern nur mit „leeren" Kalorien. Außerdem bringen sie den Blutzucker- sowie den Insulinspiegel durcheinander – ein Fettleber-Risikofaktor!

Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie Zucker und Weißmehl komplett von Ihrem Speiseplan streichen. Es ist schon viel wert, wenn Sie Ihren Konsum reduzieren und stattdessen auf Vollkornprodukte setzen. Die halten übrigens auch viel länger satt, weil Ihr Verdauungstrakt länger braucht, um sie in ihre einzelnen Bestandteile zu zerlegen. Dadurch bleiben Ihr Blutzucker- und das Insulinlevel konstant auf einem niedrigen Niveau. Das wiederum beugt Heißhungerattacken vor. Vollkornprodukte sind also hervorragende Abnehmhelfer. Zu viel davon sollten Sie allerdings auch nicht zu sich nehmen, denn auch diese Kohlenhydrate können in Fett umgewandelt werden.



Der nächste Vorschlag wird Ihnen sicherlich zunächst absurd vorkommen: Essen Sie statt Zucker und Weißmehl mehr Fett. Klingt verrückt, schon klar. Aber es gibt Fett und es gibt Fett. Einen Großteil des Fettanteils unserer modernen Nahrung machen leider ungesunde und verarbeitete, etwa gehärtete Fette aus. Sie sind gesundheitsschädlich und haben auf unserem Teller eigentlich gar nichts verloren!

Lebensmittel wie Raps-, Lein- und Walnussöl, Nüsse und fettreicher Seefisch entgegen enthalten viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren, darunter auch die bekannten Omega-3-Fettsäuren. Unser Körper benötigt sie dringend, kann sie aber nicht selbst herstellen. Deshalb ist es wichtig, dass wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Da Fett länger satt hält als Kohlenhydrate, geht diese Rechnung gut auf. Idealerweise landet zweimal in der Woche fettreicher Seefisch wie Lachs oder Makrele auf Ihrem Teller. Statt einen Schokoriegel zu essen, können Sie in der Kaffeepause ein paar Nüsse snacken.

Noch besser wäre es allerdings, wenn Sie keine Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen. Je länger die Pausen zwischen Ihren Mahlzeiten ausfallen, desto besser. Ideal ist ein Abstand von vier bis fünf Stunden zwischen zwei Mahlzeiten. Fettverbrennung findet nämlich nur statt, wenn Ihr Insulinspiegel niedrig ist. Nach einer Mahlzeit geht er erst mal hoch, wenn auch nur ein bisschen. Aus diesem Grund können eine Fastenkur oder das Intervallfasten die Gesundheit Ihrer Leber gut unterstützen (mehr dazu lesen Sie auf Seite 12). Sehr wirkungsvoll ist das sogenannte Leberfasten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber und lesen Sie den Erfahrungsbericht auf den nächsten Seiten.

Besonders leberfreundlich sind Eiweiße, also Proteine. Sie werden von unserem Körper gar nicht gespeichert, deshalb sind proteinhaltige Lebensmittel auch gut, wenn Sie an Gewicht verlieren möchten.

Bei Eiweiß denken die meisten direkt an Fleisch – so ist das Ganze aber nicht gedacht. Insbesondere rotes Fleisch ist in zu großen Mengen gesundheitsschädlich. Mehr als zwei Fleischmahlzeiten in der Woche sind daher zu vermeiden. Setzen Sie stattdessen auf andere eiweißreiche Kost. Das können Milchprodukte sein, aber auch Nüsse und Hülsenfrüchte. Auch Eiweiß hält übrigens länger satt als Kohlenhydrate. Praktisch, oder?

BEWEGUNG

Kein Sport ist Mord – auch an Ihrer Leber! Regelmäßiges Training hilft Ihnen dabei, Kalorien zu verbrennen und geht somit den Fettpolstern an den Kragen. Außerdem bauen Sie mit der Zeit Muskeln auf. Die wiederum erhöhen die Energiemenge, die Ihr Körper auch in Ruhephasen verbrennt.

Neben mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche ist es auch sinnvoll, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Legen Sie so viele Strecken wie möglich zu Fuß zurück. Probieren Sie zur Motivation einen Schrittzähler oder eine entsprechende App aus. Vielleicht haben ja noch andere aus Ihrem Umfeld Lust mitzumachen und Sie können jeden Abend vergleichen, wer am meisten für seine Gesundheit getan hat.

WAS KANN MAN NOCH TUN?

Für den Fall, dass Ihr Zuckerstoffwechsel nicht in Ordnung ist, benötigen Sie ärztliche Hilfe. Erst wenn der richtig eingestellt ist, kann Ihre Leber wirklich entlastet werden.

Und auch wenn Alkohol nicht die häufigste Ursache für eine Fettleber ist, kann er Ihrer Leber – und zahlreichen anderen Organen – massiven Schaden zufügen. Reduzieren Sie Ihren Konsum daher so weit wie möglich. Am besten wäre es, wenn Sie ganz auf Alkohol verzichten.

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DIE LEBER – ERHOLUNG FÜRS GEWICHT

Formel-1-Kommentator Heiko Wasser im Gesundheits-Check

Heiko Wasser, Jahrgang 1957, ist Sportjournalist und bekannt als Kommentator der Formel 1 und anderer Shows bei RTL. Er lebt mit seiner Ehefrau Susi und den drei Hunden Imp, Casey und Dannyboy in Dortmund.

Heiko Wasser zum Start des Leberfastens bei Ernährungsberatin Linda Ortmann bei der Prävent GmbH. Wichtig ist die Betreuung und Beratung. Denn nach der Kur ist eine Ernährungsumstellung absolut wichtig für den nachhaltigen Erfolg.

ANAMNESE

- Check-up vor 4 Jahren bei Dr. Andreas Brune
- Diagnose: leichtes Übergewicht, leichte Fettleber, erhöhtes Viszeralfett, Tendenz zum metabolischen Syndrom

EMPFEHLUNG

- Ernährung: Start mit einer Leberfastenkur mit Hepafast (Bodymed Dr. Walle), anschließend: Ernährungsumstellung nach LOGI, Ernährungsberatung bei Linda Ortmann
- Sport: regelmäßiges aerobes Ausdauertraining zur Fettstoffwechselaktivierung und Fettverbrennung

- Seitdem: Gewichtsreduktion, Verbesserung der Blutwerte, Verbesserung des Gesundheitsstatus
  ABER: stetige Gewichtsschwankungen aufgrund von beruflichen Verpflichtungen, Auslandsaufenthalten und damit verbunden zeitlichen Einschränkungen für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßigen Sport

- **LÖSUNG:** 1 – 2 x pro Jahr Leberentgiftung mit Hepafast

Formel-1-Kommentator Heiko Wasser bekam beim Gesundheits-Check vor vier Jahren die nebenstehende Diagnose. Dr. Andreas Brune empfahl ihm eine Lebensstiländerung auf zwei Ebenen: Neben einer Ernährungsumstellung sollte es vor allem um ein effektives Stoffwechseltraining gehen.

Den Start bildete eine Leberfastenkur mit Hepafast von Bodymed, ein hochwertiges Eiweißpulver aus Haferballaststoffen, Beta-Glucan und leberaktiven Substanzen, die speziell auf die Entfettung der Leber ausgerichtet sind. Heiko Wassers Ernährung sollte danach auf der LOGI-Methode basieren, bei der auf Lebensmittel gesetzt wird, die den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung nur gering ansteigen lassen. Begleitend absolvierte er ein regelmäßiges aerobes Ausdauertraining zur Fettstoffwechselaktivierung und Fettverbrennung.

Im Anschluss erfahren Sie, wie der Dortmunder die Maßnahmen umgesetzt hat.

Wiegen und Messen – tägliche Routine. Der Bauchumfang ist durchaus aussagekräftiger als die Zahl auf der Waage.

Die Kur habe ich meistens im Februar gemacht. Das war für mich wie ein „Frühjahrsputz". Gleichzeitig bin ich dadurch gut in die Formel-1-Saison gestartet – quasi als „Warm-up-Programm". Mit ein paar Kilo weniger und einem guten Körpergefühl nach Australien zu fliegen, war immer großartig. Vor Ort konnte ich dann im australischen Spätsommer meine Laufeinheiten fortsetzen – das war einfach toll! Die Kombi aus Abnehmen, Fitfühlen, Sportmachen und dann noch zu wissen, dass ich meinem Körper was Gutes tue, ist genial! Das kann ich jedem empfehlen.

Herr Wasser, Sie haben vor vier Jahren das erste Mal das Hepafast-Programm angewandt. Damals lagen deutliche gesundheitliche Indikationen vor, die diesen Weg fast unumgänglich gemacht hätten. Was hat Sie genau motiviert, der Empfehlung von Dr. Andreas Brune nachzugehen?

Durch meine Reisen, rund 200.000 Flug-Kilometer im Jahr, war ich häufig gezwungen, mit Medikamenten die Flug- bzw. Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Als Folge hatte ich öfter Magen-Darm-Probleme sowie extreme Hautreizungen. Dr. Brune überzeugte mich, mit dem Hepafast-Programm erstmal alle Schadstoffe aus meinem Körper auszuspülen und gründlich zu entgiften.

Das Hepafast-Programm wird in Intensiv-, Reduktions- und Aufbauphase unterteilt. Welche Phase empfanden Sie persönlich als sehr hart?

Ich bin ein „Ganz- oder Garnicht-Typ", daher sind die Wochen, in denen es ausschließlich Shakes und Gemüse gibt, für mich fast einfacher als die anschließenden. In der Reduktions- und Stabilisierungsphase sollte man zwar noch auf Kohlenhydrate, und erst recht auf Genussmittel, verzichten. Nichtsdestotrotz sind „Ausnahmen" möglich. Da ist es wichtig, diszipliniert zu bleiben und Ausnahmen wirklich als Ausnahmen zu sehen. Das ist das Schöne am Hepafast-Programm: Nach der anfänglichen Intensivphase können die Shakes so eingenommen werden, dass sie in den Alltag passen. Die nach zwei Wochen erlaubte kohlenhydratfreie Mahlzeit kann flexibel mittags oder abends eingenommen werden. Und das kann auch in Restaurants oder bei Freunden umgesetzt werden.

Nachdem Sie vor vier Jahren zum ersten Mal acht Kilogramm abgenommen haben und sich Ihre Blutwerte deutlich verbesserten, haben Sie für sich beschlossen, jedes Jahr im Frühling das Hepafast-Programm durchzuführen. Welche Vorteile sehen Sie darin, einmal im Jahr Ihren Körper zu entgiften?

Die Aufbauphase von Hepafast ist dann geprägt von einer kohlenhydratarmen bis -freien Ernährung. Die LOGI-Methode ist dafür genau die richtige Ernährungsform. Fiel es Ihnen leicht, Ihre Ernährung dauerhaft zu hinterfragen und umzustellen?

Ganz ehrlich, das klappt nicht immer. Speziell auf den Reisen locken zu viele spannende Restaurants und der unregelmäßige Rhythmus mit Jetlag etc. kommt auch noch dazu. Dennoch habe ich festgestellt, dass eine dauerhafte Ernährungsumstellung das Beste für meinen Körper ist. Daran arbeite ich aktuell.

Inwiefern war die medizinische Unterstützung von Ihrem Hausarzt Dr. Brune sowie von Ihrer Ernährungstherapeutin hilfreich?

Es macht auf jeden Fall Sinn, sich durchchecken zu lassen und ein paar Dinge zu hinterfragen bzw. zu lernen. Jedoch sollte man fit sein. Dieses Jahr habe ich die Kur trotz Rückenschmerzen gemacht. In der Intensivphase habe ich eine OP über mich ergehen müssen. Dadurch konnte ich nicht wie bei den letzten Fastenkuren meinen Sport ausüben. Das fehlende Fettstoffwechseltraining sowie der fehlende Muskelaufbau haben sich natürlich bemerkbar gemacht, weshalb mein Resultat bei „nur" sieben Kilogramm Gewichtsreduktion lag. Mein Bauchumfang ist etwas weniger geworden, muss aber weiter verringert werden.
Daher werde ich die Reduktionsphase der Hepafast-Kur noch weiter durchziehen, auch wenn es mir schwerfällt, auf meine Brötchen morgens zu verzichten. Eine professionelle Begleitung macht auf jeden Fall Sinn, um einerseits medizinisch auf der richtigen Seite zu sein und andererseits hinsichtlich der Ernährung immer wieder Tipps und Ratschläge zu bekommen, was für den Körper und für den Stoffwechsel aktuell am effektivsten ist.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Wasser!

ALL YOU NEED IS FAST!

JETZT ANMELDEN

DOITFAST.DE

DER SCHNELLSTE LAUF DORTMUNDS

22. AUGUST 2021

5KM | 10KM | 10KM STAFFEL

upletics
BY JANA HARTMANN

JUWELIER

Rüschenbeck

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

Nicht jeder Pieks tut weh

IHR JUWELIER RÜSCHENBECK HILFT

JETZT ONLINE SHOPPEN:
WWW.RUESCHENBECK.COM

DAS GEHT MIR RICHTIG AN DIE NIEREN

DIE NEBENNIERE ALS ERSCHÖPFUNGSORGAN

DIE KÖRPERLICHE HERKUNFT VON STRESS

Hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Ärger mit dem Chef, Reizüberflutung, private Probleme … Stressige Situationen kennt jeder. Sind sie punktuell, also vorübergehend, belasten sie den Körper kurzfristig bis an seine Grenzen, sind jedoch in der Regel nicht schädlich. Man spricht daher in solchen Fällen auch von positivem Stress oder „Eustress". Ganz anders verhält es sich hingegen bei anhaltendem, also chronischem, Stress. Dieser sogenannte „Dysstress" beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern nachweislich auch die Gesundheit.

KAMPF ODER FLUCHT: DIE BEDEUTUNG VON STRESSHORMONEN

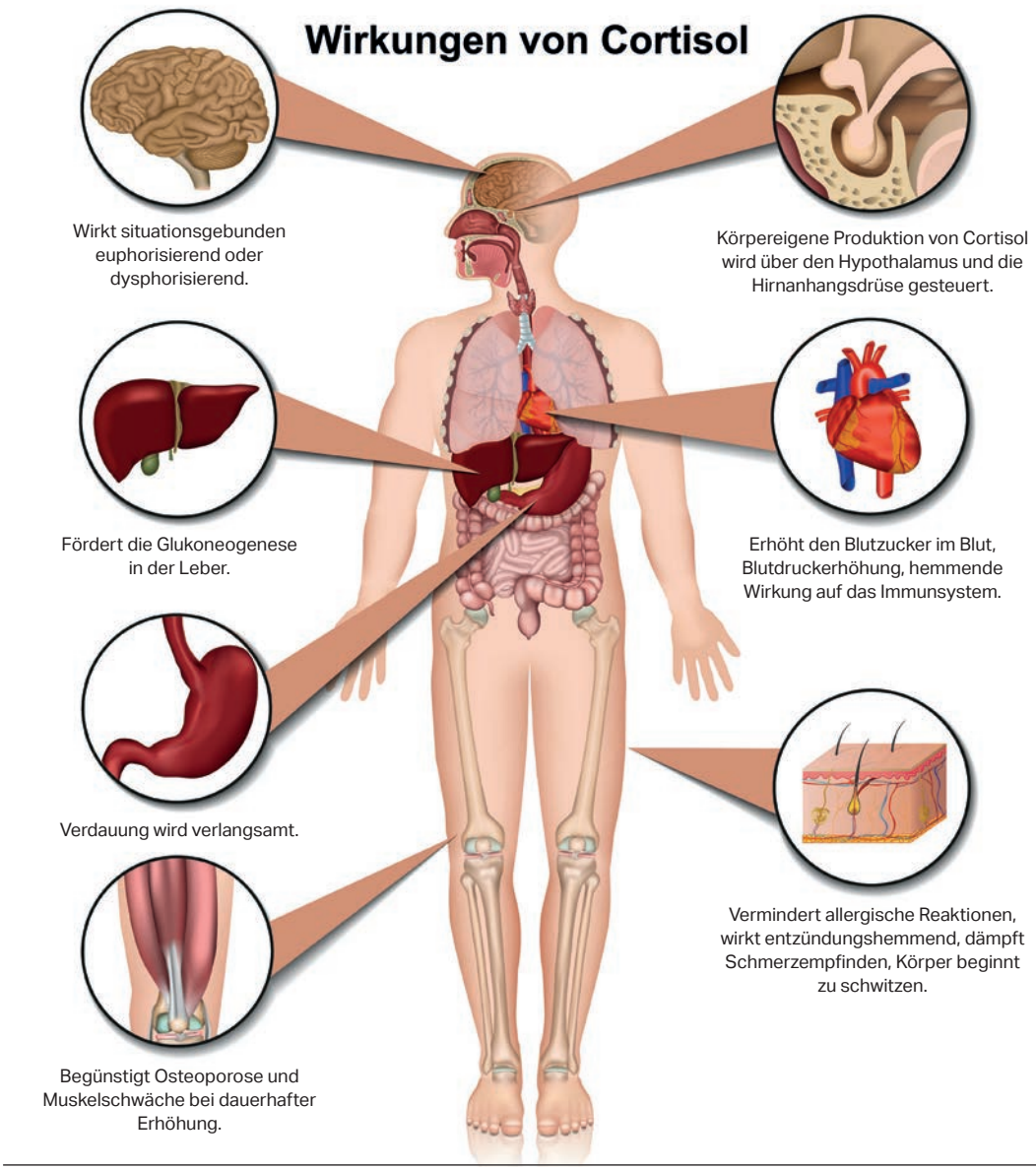
Bei außergewöhnlichen körperlichen oder psychischen Belastungen reagiert der Körper binnen weniger Sekunden mit der Ausschüttung hoher Mengen an Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Diese Neurotransmitter dienen dazu, den Körper kurzfristig zu Höchstleistungen zu befähigen. Blutdruck, Blutzucker, Muskelspannung und Pulsfrequenz steigen, während gleichzeitig alle in dieser Situation nicht notwendigen Systeme wie Verdauung oder Immunsystem heruntergefahren werden. Evolutionär betrachtet dient dieser Mechanismus dazu, das vegetative Nervensystem auf Kampf oder Flucht einzustellen.

NEBENNIEREN: KLEINE DRÜSEN – GROSSE BEDEUTUNG

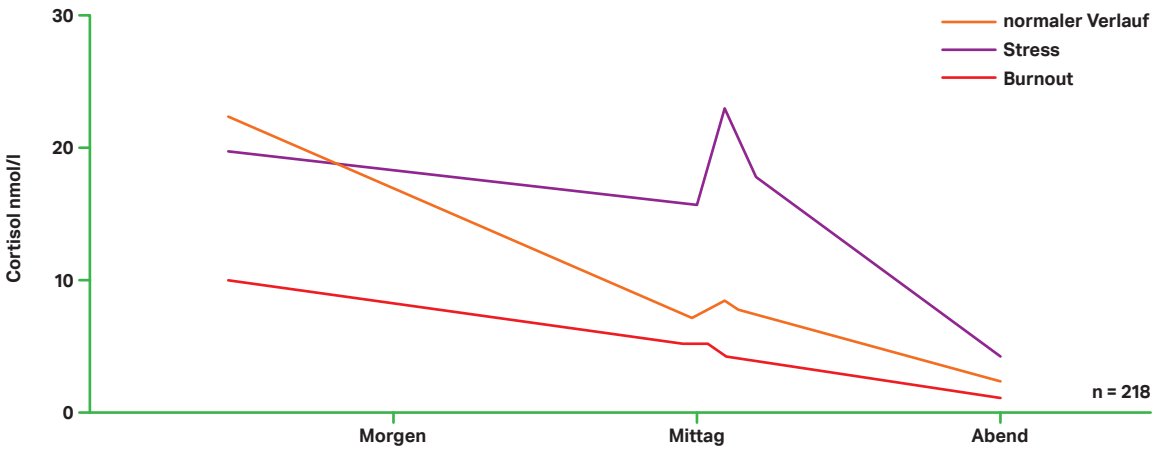
Stress ist damit zunächst einmal nichts anderes als eine natürliche Reaktion des Organismus auf eine physische, emotionale oder psychische Belastung. Die Regulation durch die schnelle Ausschüttung der Stresshormone ins Blut erfolgt über eine Hormonachse, die vom Hypothalamus über die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) bis zu den Nebennieren reicht; diese etwa daumengroßen Drüsen sitzen an der oberen Spitze der Nieren. Als Produktionsort lebenswichtiger Botenstoffe haben die Nebennieren großen Einfluss auf zahlreiche Stoffwechselvorgänge im Körper. Das Nebennierenmark schüttet Adrenalin und Noradrenalin aus, die eine sekundenschnelle Reaktion auf Stress erlauben. In der Nebennierenrinde wird u.a. das Hormon Cortisol produziert, das eine etwas langsamere, dafür aber anhaltende Reaktion auf den Stress bietet. Weiterhin stellt sie Aldosteron her, das den Salz- und Wasserhaushalt sowie den Blutdruck reguliert, aber auch Vorstufen von Sexualhormonen.

Die Fähigkeit des Organismus, sich an Stress anzupassen, ist überlebenswichtig. Eine Nebenniereninsuffizienz (Morbus Addison) ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, bei der keine Stresshormone mehr ausgeschüttet werden. Ohne rasche ärztliche Behandlung (Hormon-Ersatztherapie) gerät der Körper in einen Schockzustand, der eine Blutdruckregulation nicht mehr zulässt.

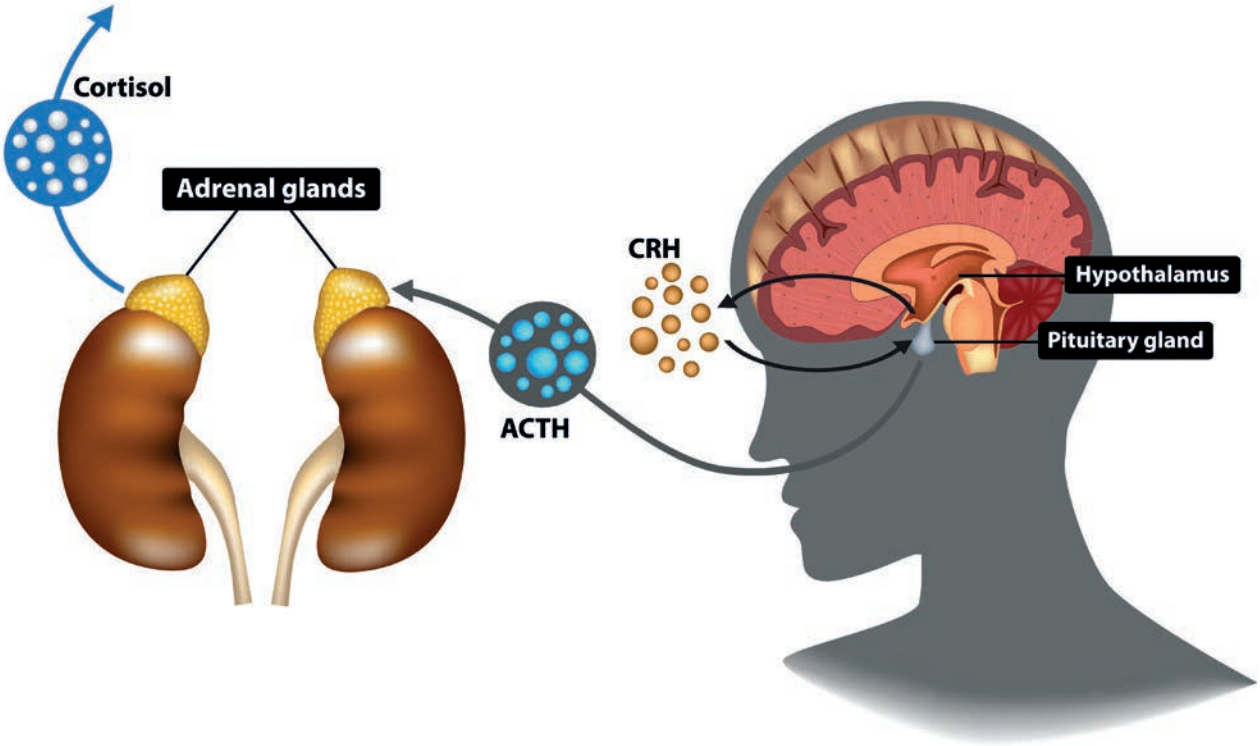
Aber auch Dauerstress durch permanente körperliche oder psychische Überlastung ist für den Körper destruktiv, da Stoffwechsel und Immunsystem aus den Fugen gera-



Stress beeinflusst Cortisolspiegel



Wie stark der Cortisolspiegel durch stressige Momente beeinflusst wird, zeigt dieser typische Tagesverlauf.



Darstellung der Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinden-Achse mit Produktion von ACTH-, CRH-Hormonen sowie Cortison und dessen Ausschüttung im ständigen Regelkreis.

ten und eine Unterfunktion der Nebennieren begünstigen. Dabei kommt es zunächst oftmals zu einer chronischen Erhöhung des Adrenalin- und Cortisolspiegels, die von einer sinkenden Produktion der Stresshormone abgelöst werden. Man spricht dann von „Adrenal Fatigue" oder Nebennierenschwäche. Häufige Folgen sind Schlaf- bzw. Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit, Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout, erhöhte Infektanfälligkeit, Allergien, aber auch Kopf- oder Muskelschmerzen.

URSACHENFORSCHUNG: STRESSFAKTOREN ERMITTELN

Mit verschiedenen Tests spezieller Fachlabore ist es heute möglich, ein genaues und individuelles Stresshormon-Profil zu erstellen. Neben der Cortisolanalyse, die in Abhängigkeit vom Tagesverlauf bewertet wird, können auch die Auswertung von DHEA (Dehydroepiandrosterion), Noradrenalin, Dopamin und Serotonin sowie der Mikronährstoffe, die für die Produktion dieser Hormone notwendig sind, wichtige Aufschlüsse über den Zustand der Nebennieren und die Verarbeitung von Stress im Gehirn geben.

Neben solchen Laboranalysen geben die Diagnostik stressbedingter Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Erschöpfungszustände sowie die Messung der Stressbelastung durch spezialisierte Stress- bzw. Präventivmediziner ein genaues Bild der Ursachen und liefern damit einen fundierten Ansatz für eine effektive und zielgerichtete Therapie.

PROFESSIONELLES STRESSMANAGEMENT

Optimal im Sinne der Präventivmedizin ist es, dauerhaftem Stress und seinen gefährlichen Folgen vorzubeugen. Vielfach ist dies jedoch kaum möglich. Umso wichtiger ist eine rechtzeitige Intervention, durch die körperlichen und psychischen Erschöpfungszuständen entgegengewirkt wird, bevor es zu manifesten ernsthaften Erkrankungen kommt. Die gute Nachricht: Bewältigungsstrategien zur Verringerung von psychisch oder physisch belastendem Stress sind erlernbar.

Entscheidend für das Ziel einer vollständigen Regeneration ist es, an den äußeren Faktoren, also den Ursachen für die aktuelle Problematik, anzusetzen. Mit einem professionellen und individuellen Stressmanagement lassen sich Belastungen konsequent und nachhaltig reduzieren. Zu den Therapiemodulen gehören u.a. eine medizinisch fundierte Ernährungsberatung sowie ein angepasstes Sport- und Bewegungsprogramm. Je nach individueller Ausgangslage kann auch eine Ergänzung durch regenerative Verfahren wie z.B. Hypoxie-Training zur Regeneration der Mitochondrien sinnvoll sein.

EIN LEBEN OHNE SPORT – UNDENKBAR

Wie machen es denn die anderen? Zwei Patientengespräche mit Nicole Voigt und Till Hoppe darüber, wie sie ihren Sport und ihre Ernährung im Alltag unter professioneller Begleitung optimieren. Kein Muss - aber vielleicht eine Anregung.

„HAUPTSACHE, ICH ERREICHE IRGENDWANN MEIN ZIEL“

Gespräch mit Nicole Voigt, Mitte 40, zwei Kinder, nach erfolgreicher Diät wieder zugenommen – und nun das Ziel: Halbmarathon.

Nicole Voigt hat bereits zwei große Check-ups bei Preveo hinter sich. Grundsätzlich ist alles in Ordnung. Doch obwohl sie viel Lauftraining macht und ihre Ernährung bereits auf Intervallfasten umgestellt hat, verliert sie kein Gewicht.

Vor zwei Jahren hatte sie durch Umstellungen beim Sport und bei ihrer Ernährung sechs Kilo abgenommen. Doch inzwischen ist das Gewicht wieder gestiegen. Nicoles Ziel: Abnehmen und die sportliche Leistung steigern, da sie einen Halbmarathon laufen will.

Linda Ortmann vom Preveo-Ärzteteam begleitet sie und empfiehlt ihr hinsichtlich des Sports Anpassungen wie aerobes Ausdauertraining, Intervall- und Krafttraining. Was ihre Ernährung anbelangt, soll Nicole Voigt weiterhin auf Intervallfasten setzen, mit Betonung auf Eiweiß und Ballaststoffe (vorwiegend frisches Gemüse), sowie auf natürliche Stoffwechselanreger wie Ingwer, Chili und Kurkuma.

Im Gespräch berichtet Nicole Voigt von Ihren Erfolgen, Rückschlägen und was sie motiviert dranzubleiben.

ANAMNESE

- Hat einen großen Check-up hinter sich, alles in Ordnung, weiß trotzdem nicht, warum sie kein Gewicht verliert
- Vitamin-D-Mangel
- Hat vor 2 Jahren durch Umstellung beim Sport und der Ernährung 6 kg abgenommen
- Aktuelles Ziel: Gewichtsabnahme + Leistungssteigerung mit Hinblick auf Halbmarathon

SPORT

- Immer noch gute Leistungsfähigkeit, gute Grundlagenausdauer, Spiroergometrie: Ausbelastung bis 10,2 km/h
- Letztes Jahr mit Krafttraining im Fitnessstudio angefangen
- Ursprüngliche Sportart: Karate (große Leidenschaft), musste mit 41 Jahren aufgrund gesundheitlicher Probleme aufhören (Rücken- und Knieprobleme)
- Laufen war schon immer Teil ihres Sportlebens (kompensiert Karate etwas, kann es aber nicht ersetzen), läuft seit dem 20. Lebensjahr, mit 28 Jahren nach dem ersten Kind mehr gelaufen (insgesamt 2 Kinder)
- Aktuell: 3 x 6 bis 10 km (8 km in 57 Min.)
- Laufen: macht gute Laune, zum Abschalten, läuft mit Hunden

ERNÄHRUNG

- Aktuell: 16:6 Intervallfasten, 8 Uhr Eiweißshake, 11 Uhr zwei Brote mit Käse, 15.30/16.00 Uhr warme Mahlzeit mit frischen Lebensmitteln

EMPFEHLUNG

SPORT

- 3 Einheiten: 1 x aerobes Ausdauertraining (10 km) < VT1 (Hf zwischen 130–145 S/Min.), 1 x moderates Training im Wohlfühlbereich, Intervalltraining (angefangen mit Steigerungsläufen, dann längere Intervalle, dann kurze und intensive Intervalle (Hf >155 S/Min.) + Krafttraining

ERNÄHRUNG

- Weiterhin Intervallfasten, Betonung auf Eiweiß und Ballaststoffe (vorwiegend frisches Gemüse), natürliche Stoffwechselanreger verwenden (Ingwer, Chili, Kurkuma)

Das Laufen gehört schon lange zu Ihrem Leben dazu. Es bedeutet eine Menge Organisation Beruf, Alltag und Sport in Einklang zu bringen. Stoßen Sie dabei schonmal an Ihre eigenen Grenzen?

Durchaus! Ich bin verheiratet, Mutter von zwei Kindern, habe zwei Hunde und bin berufstätig. Da ist mein Tag voll ausgelastet. Aber dies sollte nie eine Ausrede sein, seinem Hobby nicht nachzukommen. Ich habe mich dazu entschieden, meine Joggingeinheiten in den frühen Morgen zu legen, sodass niemand zu kurz kommt. Dafür gehe ich gerne abends eine halbe Stunde früher ins Bett.

Was motiviert Sie, das Laufen regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren?

Ich habe zwei Hunde, die ich zum Laufen mitnehme, das ist Motivation genug. Allerdings ist dieses Gefühl nach dem Laufen und Duschen, fit in den Tag zu starten, einfach super und gibt mir wieder viel Motivation für den nächsten RUN.

Sie kommen aus dem Kampfsport. Karate hat Sie Ihr Leben lang begleitet. Das Laufen ersetzt Ihre Lieblingssportart nicht, dennoch kompensieren Sie durch das Laufen die fehlenden Trainingseinheiten auf der Matte. Wenn Sie die beiden Sportarten miteinander vergleichen, welche unterschiedlichen Wirkungen nehmen Sie wahr?

Als ich 16 Jahre alt war, habe ich mit einem Selbstverteidigungskurs angefangen und war seitdem dem Goju-Ryu-Karate treu geblieben. Jedoch habe ich mich vor einigen Jahren u.a. aus gesundheitlichen Gründen vom Kampfsport verabschieden müssen, womit ich bis heute zu kämpfen habe. Im Kampfsport habe ich mit vielen Trainingspartnern trainiert, man ist an seine Grenzen gegangen, wurde vom Partner angefeuert und hat nochmal eine Schüppe draufgelegt. Die Trainingseinheiten, welche grundsätzlich abends stattfanden, waren teilweise so hart, dass an Schlafen überhaupt nicht zu denken war. Der Körper war gepusht und voller Adrenalin. Ein unbeschreibliches Gefühl.

Die Laufeinheiten werden wie bereits erwähnt durch meine Hunde begleitet. Hier muss ich mich selbst anfeuern und ist die Steigung auch noch so steil, es tritt einen keiner in den Hintern. Auch hier gibt es Einheiten, in denen ich an meine Grenzen gehe, jedoch steht kein Trainer vor mir und korrigiert meine Technik. Und doch bin ich stolz auf jede Einheit, die ich hinter mich gebracht habe und freue mich auf die nächste.

Sie haben jetzt Ihre zweite Leistungsdiagnostik hinter sich und wurden in den letzten Jahren von Frau Ortmann begleitet. Hilft Ihnen die regelmäßige Analyse Ihres Ist-Zustandes bei Ihrer Trainingsplanung?

Dies kann ich mit einem klaren JA beantworten. Meine erste Leistungsdiagnostik habe ich bei Linda gemacht, mit dem Wunsch, irgendwann einen Marathon laufen zu können. Ohne diese Leistungsdiagnostik und die anschließenden Trainingspläne von Linda hätte ich diesen Fortschritt nie geschafft. Leider wurde dieser Zustand aufgrund von gesundheitlichen Problemen kurzzeitig unterbrochen. Nun bin ich aber wieder voll dabei und die nächste Leistungsdiagnostik folgt bestimmt.

Fördert professionelle Unterstützung die Motivation, an Ihren Zielen zu arbeiten?

Wieder ein konsequentes JA! Ich fühle mich durchweg super motiviert durch Lindas Unterstützung und Rückhalt. Sie beantwortet mir auch immer wieder prompt aufkommende Fragen.

Trotz gesunder und bewusster Ernährung sowie regelmäßiger sportlicher Aktivität stagniert Ihre Leistungsfähigkeit und sie kommen momentan hinsichtlich Ihrer persönlichen Ziele nicht voran. Wie gehen Sie aktuell mit dieser Situation um?

Ja richtig, momentan fühle ich mich wie in einem Hamsterrad. Es gibt Tage, da bin ich sehr frustriert über diesen Zustand. Ich koche jeden Tag frisch und gesund, treibe mindestens dreimal die Woche Sport und mache zusätzlich noch lange Spaziergänge. Mein Ziel war es, 2020 einen Marathon zu laufen. Dies habe ich leider nicht geschafft, das heißt ich habe mich nicht angemeldet, da mein Körper mir klar signalisierte, dass er noch nicht so weit ist.

Aktuell gehe ich erst einmal wieder zwei Schritte zurück, um dann wieder einen großen Schritt vor zu gehen. Ich denke, mein Alter spielt hier eine große Rolle. Der Körper macht, was er will. Jedoch versuche ich, mich nicht unterkriegen zu lassen. Nie habe ich daran gedacht, mit meinem Laufen aufzuhören. Dann brauche ich halt für 10 Kilometer 10 Minuten länger. Hauptsache, ich erreiche irgendwann mein Ziel. Auch wenn dies bestimmt noch ein langer Weg sein wird: Ich gebe nicht auf!

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Voigt!

NICHT ABNEHMEN – GESUND FIT SEIN

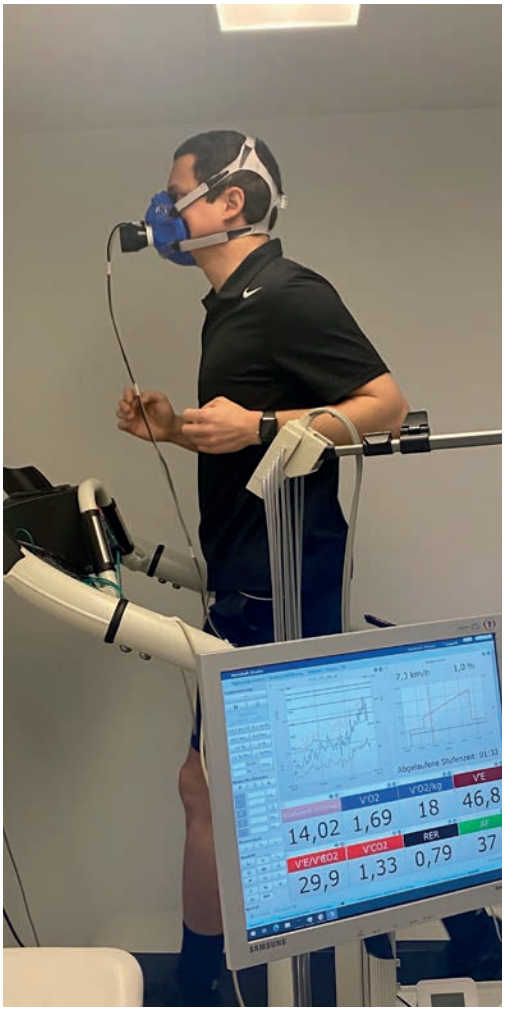
Gespräch mit Till Hoppe, ein fitter Läufer und Schon-immer-Sportler, der sich noch weiter steigern will.

Gastronom und Veranstalter Till Hoppe geht die Herausforderungen in Coronazeiten mit viel Mut zu Innovation und Nachhaltigkeit an. Seine Resilienz hat er sicherlich auch dieser Offenheit für Neues zu verdanken. Während er schon immer Sport machte und regelmäßig läuft, mit dem Intervallfasten gute Erfolge erzielt, ist er in beiden Bereichen offen für Optimierungsimpulse.

Die präventionsmedizinische Empfehlung der Preveo-Experten zum Sport lautet: bewusst im aeroben Bereich laufen, um die Grundlagenausdauer und den Stoffwechsel zu verbessern. Intervalleinheiten im anaeroben Bereich laufen, um dem Körper neue Trainingsreize zu geben.

Ernährungtechnisch sollte er zum einen nach dem „Ad libitum-Prinzip" essen, also deutlich auf sein Hunger-Sättigungs-Gefühl achten. Zum anderen sollte er seine Nahrungsmittel nach dem LOGI-Prinzip wählen: kohlenhydratreduziert, eiweiß- und fettbetont.

Im Interview berichtet Till Hoppe von seinen Erfahrungen.



ANAMNESE

SPORT

- Bis zum 18. Lebensjahr Handball gespielt bei verschiedenen Dortmunder Vereinen
- Parallel ist er schon immer Laufen gegangen
- Liebt Laufen zum Kopf-frei-Kriegen, Abschalten, Auftanken, fühlt sich danach auch nicht erschöpft
- Aktuell: läuft 50 km/Woche in seinem Wohlfühltempo

ERNÄHRUNG

- Intervallfasten (1. Mahlzeit 13 Uhr, 2. Mahlzeit abends)
- Ca. 1 Liter Cola light und 1 Liter Kaffee am Tag

ZIEL

- Geringe Gewichtsabnahme, ggf. Leistungssteigerung, gute Check-up-Ergebnisse bei der allgemeinen medizinischen Kontrolle, Optimierung der Essgewohnheiten

EMPFEHLUNG

SPORT

- Bewusst im aeroben Bereich laufen, um die Grundlagenausdauer und den Stoffwechsel zu verbessern
- Intervalleinheiten im anaeroben Bereich laufen, um dem Körper neue Trainingsreize zu geben

ERNÄHRUNG

- Essen nach dem „Ad-libitum-Prinzip": deutlich auf das Hunger-Sättigungs-Gefühl zu hören
- Bewusst bzw. nicht zu schnell zu essen
- Ernährungsform nach LOGI: kohlenhydratreduziert, eiweiß- und fettbetont, viele Ballaststoffe in Form von Gemüse
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr bzw. weniger Cola light und Kaffee trinken

Die Corona-Situation hat fatale Auswirkungen auf die Gastronomiebranche. Sie waren sicherlich zu einem Umdenken gezwungen. Wie haben Sie sich beruflich auf die neue Situation eingestellt?

Nach einem anfänglichen „Wird schon nicht so lange dauern" und „Erstmal abwarten" haben wir dann doch recht schnell gesehen, dass wir uns anpassen müssen. Unsere beiden Geschäftsfelder (Club und Konzerte) im FZW (Anm. d. Red.: Freizeitzentrum West in Dortmund) sowie die drei Hauptgeschäftsfelder Club, Restaurant und Corporate Events der panUrama GmbH mit ihren Räumlichkeiten im Dortmunder U waren ja zu 100 Prozent stillgelegt.

Administrativ bedeutete dies Kurzarbeit für alle und Fixkostencheck, im nächsten Schritt eine Einschätzung, wie lange das Unternehmen diese Situation ohne Einnahmen überstehen kann. Ohne Darlehen und staatliche Hilfen wären auch wir zum Scheitern verurteilt gewesen. Neue Ideen haben unsere Gastronomie und Veranstaltungen sicherlich weiterentwickelt, ermöglichen aber in der aktuellen Situation noch lange nicht einen kostendeckenden Betrieb.

Gastronomisch haben wir einen Lebensmitteleinzelhandel im MOOG eröffnet, das vor Corona tagsüber ein Museumsbistro und abends Micro-Club war. Zum EMIL (Anm. d. Red.: Restaurant) passend haben wir dort das Konzept DER FILETSHOP adaptiert, in dem es nur das Beste an internationalem Fleisch und Seafood, Soßen, Gewürzen und nützlichem Kochzubehör gibt.

Das EMIL hat mittlerweile seine eigene Feinkost-Serie auf den Markt gebracht, die wir auch komplett selber produzieren. So gibt es neben Jus und Fond auch z.B. geschmorte Iberico-Bäckchen in fertiger Sauce. Im Take-Away-Geschäft bieten wir während der Zeit, in der das Restaurant geschlossen ist, ganz besondere Menüs an, die auf einfache Art und Weise zu Hause angerichtet werden können und die damit auf den Punkt zubereitet sind. Wem das zu viel ist oder wer von einem, natürlich Corona-getesteten, Koch unter maximalen Hygiene-Standards einen besonderen Abend zu Hause verbringen möchte, der kann Speisen, Equipment und Koch bei uns buchen und bekommt ein außergewöhnliches und unvergessliches Erlebnis präsentiert.

Im FZW hat das Streaming in TV-Studio-Qualität auch bereits viele Leute angezogen – zumindest virtuell. Virtuelle und hybride Veranstaltungen sind aufgrund dieser Expertise auch im Dortmunder U in allen Bereichen möglich. Vom reinen Streaming mit bis zu sechs parallelen unterschiedlichen Streams bis hin zur gemischten Vortragsveranstaltung, dem Vernetzen unterschiedlicher Standorte, der Integration von Dolmetschern können wir hier mittler-

weile alles liefern, was auch international tätige Unternehmen brauchen, um weiterhin einen Kommunikationsaustausch im großen Rahmen zu betreiben.

Corona hat uns quasi den Tritt in den Allerwertesten gegeben, Dinge anzugehen, die aufgrund des Tagesgeschäftes sonst nie möglich gewesen wären – oder zumindest doch sehr viel später.

Inwiefern haben sich diese Herausforderungen auf Ihren Sport ausgewirkt?

Die Situation ist weiterhin fordernd und für mich ist Ausdauersport die perfekte Möglichkeit Stress abzubauen. Bei mir ist Laufen das richtige Mittel. Ich mache Ausdauersport von Spinning bis Joggen sehr gerne, habe aber nun endlich wieder regelmäßig zum Laufen an der frischen Luft zurückgefunden. Vor Corona war ich alle Monate mal laufen, jetzt sicherlich vier- bis fünfmal die Woche. Ich genieße die frische Luft, auch wenn es dieses Jahr mit minus 17°C auch einmal wirklich extrem war morgens …

Besonders in der Selbstständigkeit spricht man schon mal von einem Spagat zwischen Berufs- und Privatleben. Hat der Sport immer in Ihrem Leben Platz gefunden? Oder gab es auch Situationen, in denen dies nicht der Fall war?

Sport hat tatsächlich zurückstecken müssen und das ist, wie ich nun merke, nicht gut gewesen. Weder für die Aufmerksamkeit im Beruf noch für den freien Kopf zu Hause bei meiner Familie. Ich liebe es, früh morgens zu laufen. Da kollidiert der Sport am wenigsten und ich mache einen tollen Start in den Tag.

Wenn ja, haben Sie den fehlenden Sport an Ihrem allgemeinen Wohlbefinden gemerkt?

Ich habe eher jetzt die positiven Auswirkungen gemerkt als davor die negativen. Wenn man im beruflichen Hamsterrad gefangen ist, dann hat man auch keinen Kopf, der Körper funktioniert nur noch. Bewegung alleine ist zwar schon gut, aber auch noch eine gesündere Ernährung leistet hier sicherlich ihren Beitrag, ganz nach dem Motto: „Iss weniger (Fleisch), aber besseres …“

Sie haben bei Preveo einen sportmedizinischen Check-up mit einer Leistungsdiagnostik und Ernährungsberatung hinter sich. Darüber hinaus haben Sie einige Empfehlungen bezüglich Ihres Trainings- und Essverhaltens mit auf den Weg bekommen. Können Sie schon sagen, was Sie davon als erstes umsetzen? Haben die Empfehlungen Sie motiviert, an Ihren sportlichen Tätigkeiten etwas zu verändern?

Beim Laufen habe ich schon eine Sache umgesetzt. So laufe ich jetzt einmal die Woche deutlich langsamer, um unter einem 121er Puls zu bleiben und streue zudem einen zweiten Intervalllauf ein, um mich auch was die Geschwindigkeit betrifft zu verbessern.

Da ich bereits seit einigen Jahren Intervallfasten mache und das Frühstück weglasse, dies auch gerne weitermachen möchte, haben wir den Ernährungsplan drumherum gestrickt. Abends komplett auf Kohlenhydrate (Süßigkeiten) zu verzichten, schaffe ich noch nicht. Am Samstag starte ich die LOGI-Vitalkur, eine leicht abgewandelte Fastenkur nach F. X. Mayr. Das soll der Start werden für ein noch gesünderes und vor allem bewussteres Essen.

Bezüglich der sportlichen Herausforderungen motiviert mich die virtuelle Community über Lauf-Apps wie Adidas Running oder Strava – so bin ich bei Strava schon den virtuellen New-York- und andere Halbmarathons mitgelaufen.

In der Gastronomie- und Restaurantbranche ist Ihnen Qualität und ein sehr hoher Standard sehr wichtig. Im Filetshop bieten Sie z.B. Fleisch von ausgesprochen hoher Qualität, ganz nach dem Motto „Weniger, dafür gutes Fleisch essen“. Haben Sie den Eindruck, dass dieses Motto auch in unserer Gesellschaft einen höheren Stellenwert bekommt?

Dieses Motto, also sich bewusster und besser zu ernähren, hat tatsächlich einen deutlich gesteigerten Stellenwert bekommen. Auch wenn „Geiz ist geil“ immer noch oft die Oberhand hat, so legen insbesondere unsere Kunden Wert auf Qualität, sei es im FILETSHOP oder im EMIL.

In welchen Bereichen hinsichtlich der Ernährung darf unsere Gesellschaft noch Besserung üben?

Weg von Massentierhaltung, weg von antibiotikadurchtränktem Fleisch oder Seafood. Regionales und ursprüngliches Gemüse und Obst. All das ein paarmal pro Monat mit gutem Fisch oder Fleisch kombinieren ist ein guter Anfang. Wir versuchen, dies auch unseren Kindern vorzuleben und bei ihnen das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu stärken.

SPORT – DRINNEN UND DRAUSSEN

Die Sonne scheint, es ist warm – da zieht es uns natürlich nach draußen. Das heißt aber noch lange nicht, dass unser sonstiges Trainingsprogramm darunter leiden muss. Schließlich gibt es zahlreiche Möglichkeiten, auch an der frischen Luft etwas für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun.

Draußen macht's mehr Spaß: Jogging, Walking und Co.

Wenn es im Winter kalt ist und regnet, sind wir alle froh darüber, uns drinnen bewegen zu können. Für Laufband, Crosstrainer, Ergometer und Co. sind wir während der ungemütlichen Jahreszeit daher dankbar. Aber sobald es draußen schöner wird, können Sie solche Cardio-Einheiten einfach nach draußen verlagern und schnuppern dabei noch frische Luft. Das steigert die Motivation und bringt mehr Abwechslung in Ihren Trainingsalltag.

Dabei möchten Sie nicht auf die Möglichkeit verzichten, Ihre Trainingserfolge zuverlässig zu ermitteln? In diesem Fall können Sie auf technische Helferlein zurückgreifen. Es gibt zahlreiche Apps für das Smartphone, die Ihnen dabei helfen, Ihr Training zu dokumentieren. Sportuhren, Fitnesstracker und Trittfrequenzsensoren für das Fahrrad sind ebenfalls sinnvolle Helfer.

Vielleicht möchten Sie auch Ihre Pulsfrequenz überwachen. Dabei unterstützen Sie Sensoren für das Handgelenk und/oder Brustgurte, die oft mit einer Sportuhr oder einem Fitnesstracker verbunden werden können.

Um Ihnen nicht zu viel zuzumuten, sich andererseits aber auch nicht zu überfordern, ist es gerade am Anfang wichtig, die zurückgelegte Distanz zu kontrollieren. Im Fitnessstudio wird Ihnen diese auf dem Monitor des Geräts angezeigt – in „freier Wildbahn" hingegen verschätzt man sich leicht, was die Strecke angeht. Absolut sinnvoll ist eine Leistungsdiagnostik (auch bei Prävent machbar) – so erhalten Sie Ihre individuelle Herzfrequenzempfehlung.

Bei aller Euphorie für Sport an der frischen Luft, sollten Sie übrigens nicht Ihr Trainingsziel aus den Augen verlieren. Ja, es macht Spaß, sich draußen zu bewegen, aber das Ganze soll Sie ja auch weiterbringen. Halten Sie daher immer wieder Rücksprache mit Ihrem Trainer über Ihre Fortschritte und darüber, wie es mit Ihrem Pensum in nächster Zeit weitergehen sollte.

Training im Park – Wiesen eignen sich nicht nur für's Picknick

Während Ausdauertraining im Freien kein großes Problem darstellt, wenn Sie die oben genannten Hinweise beachten, ist es mit dem Krafttraining schon etwas schwieriger. Solange Sie sich nicht auf ganz schlichte, aber auch einseitige Übungen wie Kniebeugen und Liegestütze beschränken möchten, benötigen Sie daher immer geeignete Geräte. Sollen die qualitativ hochwertig sein, damit sie lange halten und vor allem keine gesundheitlichen Risiken bergen, ist die Anschaffung teuer und kann für ein einzelnes Gerät locker im vierstelligen Bereich liegen.

Aber auch dann benötigen Sie fachliche Anleitung. Auch an einem hochwertigen Gerät können Sie Übungen schließlich falsch ausführen. Bestenfalls bringen sie dann nicht so viel, schlimmstenfalls steigt das Verletzungsrisiko. Gerätetraining sollte daher immer unter professioneller Aufsicht stattfinden.

Etwas unkomplizierter ist es mit kleinen Hanteln, Therabändern und Co. Haben Sie sich die korrekte Anwendung einmal von einem Trainer zeigen lassen, kommen Sie damit auch allein gut zurecht. Hier besteht der Nachteil dann lediglich in der mangelnden Abwechslung: Sonderlich vielseitig ist diese Art von Training nicht unbedingt.

Kurse und Sportgruppen an der frischen Luft, die von Fachleuten geleitet werden, sind eine gute Alternative. Das Angebot reicht von Laufgruppen bis hin zu speziellen Angeboten von Arbeitgebern für ihre Mitarbeiter.

Outdoor-Training: Sonnenschutz nicht vergessen

Dass Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem stärkt, haben die meisten von uns schon als Kind gelernt. Doch Achtung: Ganz so einfach ist es nicht. Auf lange Sicht ist das korrekt. Regelmäßiges Training ist gut für unsere Abwehrkräfte. Jede Trainingseinheit stellt jedoch Stress für unseren Organismus dar. Vorübergehend sinken unsere Abwehrkräfte daher nach dem Sport.

Umso wichtiger ist es, auf geeignete Kleidung zu achten. Wenn Sie frieren, vor allem wenn Sie nass geschwitzt sind, steigt die Gefahr, dass Sie sich erkälten. Achten Sie daher darauf, sich nicht zu dünn anzuziehen. Empfehlenswert ist der Zwiebel-Look aus mehreren leichten Lagen – am besten geeignet ist Funktionskleidung.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die UV-Strahlung. Auch sie kann sich positiv sowie negativ auf unseren Organismus auswirken. Vitamin D ist das einzige Vitamin, das der menschliche Körper selbst herstellen kann – und muss. Dafür ist es notwendig, dass unsere Haut in Kontakt mit UV-Strahlung, also Sonnenlicht, kommt.

In unseren Breitengeraden ist es gar nicht so einfach, die richtige Dosierung abzubekommen. Im Winter scheint die Sonne nämlich zu schwach. Während der helleren Jahreszeit reichen hingegen schon 10 Minuten in der Mittagssonne, um ausreichend Sonnenlicht zu tanken. Länger sollten Sie nicht ungeschützt in der Sonne unterwegs sein, sonst steigt Ihr Hautkrebsrisiko. Die Eigenschutzzeit der Haut ist abhängig von der Helligkeit Ihrer Haut. Die meisten Mitteleuropäer haben eine Eigenschutzzeit von 5 bis 15 Minuten.

Wenn Sie sich für ein Sonnenschutzprodukt entscheiden, müssen Sie vorher überlegen, wie lange Sie draußen sind. Der Lichtschutzfaktor (LSF) wird auf der Verpackung angegeben. Ihn multiplizieren Sie mit der Eigenschutzzeit Ihrer Haut. So erhalten Sie die Zeitspanne, innerhalb derer Sie sich gefahrlos draußen aufhalten können. Übrigens: UV-Strahlen gelangen auch in schattige Bereiche. Selbst wenn Sie sich nicht direkt der Sonne aussetzen, müssen Sie sich eincremen.

Bis sich der Schutz komplett aufgebaut hat, dauert es bis zu einer halben Stunde. Cremen Sie sich also rechtzeitig vor dem Losgehen ein. Wenn Sie stark schwitzen, sollten Sie zwischendurch immer mal nachcremen. Das gilt erst recht, wenn Sie schwimmen gehen. Selbst wasserfeste Sonnenschutzprodukte müssen regelmäßig aufgefrischt werden. Nachcremen verlängert jedoch nicht die Schutzzeit!

Last but not least: Natürlich müssen Sie gerade bei Sport ausreichend trinken. Bitte unbedingt auf die richtige Flüssigkeitszufuhr achten: am besten Wasser, Kräutertee oder ungesüßte Iso-Drinks.

/// 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)

WARUM DIE PRÄVENTIVMEDIZIN FÜR UNTERNEHMEN SINN MACHT

Interview mit den Präventivmedizinerinnen Bianca Kube-Schraa und Dr. Lisa Budniak zum Thema Vorsorge und Prävention, warum sie für jedes Alter wichtig ist und wie ein Unternehmen sich für seine Arbeitnehmer einsetzen kann (und sollte).

Warum, meinen Sie, macht die Präventivmedizin für Unternehmen Sinn?

Kube-Schraa: Trotz aller Fortschritte der Medizin, haben wir es zunehmend in unserer Lebenskultur mit chronischen Erkrankungen, wie Arthrose, Rheuma, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt und Schlaganfall), Atemwegs- sowie Krebserkrankungen zu tun. Ab einem Alter von 65 Jahren treten unabhängig vom Geschlecht sogar mehrere chronische Erkrankungen auf.

Dabei handelt es sich nicht um ein biologisches Schicksal, sondern es wurde erst durch unsere neuzeitlichen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zur Epidemie. Hier setzt die Präventivmedizin an, auf der Spurensuche nach Risikofaktoren und im Ergreifen erforderlicher Maßnahmen, um eine chronische Erkrankung abzuwenden, bevor sie entsteht. Das macht Sinn!

Was sind die Ziele bei der Präventivmedizin?

Budniak: ADD LIFE TO YEARS NOT YEARS TO LIFE ... also Lebensqualität und nicht nur Lebensjahre sammeln.

Kube-Schraa: Und im Umkehrschluss führt dies wieder dazu, dass den Jahren nicht nur mehr Lebensqualität und Gesundheit zukommen, sondern wohlmöglich auch dem Leben mehr Jahre. Es gilt, den Blick zu schärfen für eine kluge und gesunde Ernährungs- und Bewegungsweise, die entscheidend für den Erhalt oder die Wiederherstellung der Gesundheit ist. Und wir möchten dabei behilflich sein, dies auch umzusetzen.

Sie führen bei Preveo täglich Check-up-Untersuchungen durch. Wie schätzen Sie die Bedeutung von Vorsorgeuntersuchungen bei Menschen ein?

Kube-Schraa: Das ist sehr unterschiedlich. So kommen manche Menschen erst gar nicht zur Vorsorge, weil sie Angst haben, man könnte etwas finden, oder sie ahnen bereits, dass ihr Lebensstil ungesund ist, weil sie vielleicht rauchen oder übergewichtig sind. Aber im Moment möchten sie nicht damit konfrontiert werden, weil sie zu viele andere Dinge um die Ohren haben. Unsere Checkup-Teilnehmer sind in der Regel allerdings sehr aufgeschlossene Menschen, die an ihrer Gesundheit interessiert sind und wissen wollen, wie es um sie steht.

Welche Erkrankungen „decken" Sie häufig auf, bevor diese fatale Folgen nach sich ziehen können?

Budniak: Häufig geht es um den allgemeinen Gesundheitszustand. Themen wir Ernährung, Bewegung und Stress stellen große Alltagsprobleme dar und können ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen haben. Auffällig ist, dass in unseren Untersuchungen verhältnismäßig häufig unbemerkte Schilddrüsenknoten festgestellt werden.

Kube-Schraa: Am häufigsten sehe ich einen versteckten Bluthochdruck bei Übergewicht, beginnende Stoffwechselstörungen durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung, Vorstufen zum Diabetes und Cholesterinwerterhöhungen. Häufig sehe ich auch bereits beginnende Veränderungen an den Gefäßen, die darauf hindeuten, dass sich hier in den nächsten Jahren eine Arterienverkalkung entwickeln wird. Nicht selten finde ich auch durch die ausführlichen Ultraschalluntersuchungen, Gewebeveränderungen in der Schilddrüse, wie Hashimoto-Autoimmunerkrankung oder unbemerkte Schilddrüsenknoten. Auch eine Veränderung bzw. Vergrößerung der Leber ist oft eher durch Ultraschall als durch Blutwerte sichtbar. Vergrößerungen der Prostata, die allerdings nicht bösartig sind, sehe ich auch häufig.

Krebs oder fortgeschrittene Durchblutungsstörungen am Herzen, sind zum Glück seltener, aber auch hier konnten wir schon einigen Menschen das Schlimmste ersparen, dadurch dass wir noch rechtzeitig einschreiten konnten.

Bianca Kube-Schraa – Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin sowie für Sport-, Ernährungs- und Betriebsmedizin..

Dr. med. Lisa Budniak – Fachärztin für Innere Medizin, Infektiologie, Notfall- und Reisemedizin (CRM) sowie Betriebsmedizin.

Zu der Präventivmedizin gehört nicht nur, mögliche Krankheiten in ihrem Verlauf zu stoppen, sondern auch allgemeine Risikofaktoren zu minimieren. Sind Patienten prinzipiell offen und zugänglich, bereit ggf. an ihrem Lebensstil etwas zu ändern?

Budniak: Dies hängt individuell von jeder Person ab. Es macht auch einen Unterschied, um welche Risikofaktoren es geht. Je fester ein solcher in den Alltag, die Routine eines Menschen integriert ist, desto schwieriger ist es, etwas daran zu ändern. Kleine Risikofaktoren, welche sich relativ schnell beseitigen lassen, werden von den Untersuchten häufig ernst genommen und es wird dann daran gearbeitet, diese zu verbessern oder zu beseitigen.

Kube-Schraa: Dies ist tatsächlich individuell, aber dafür haben wir ja das persönliche Gespräch. Hier gilt es, jeden da abzuholen, wo er steht. Geht es beispielsweise um einen langjährigen Raucher, der sich noch nie damit auseinandergesetzt hat aufzuhören, ist es wichtig, ihn damit zu konfrontieren. Habe ich jemanden vor mir, der schon dreimal versucht hat aufzuhören, gebe ich ihm praktische Hilfen.

Oder Übergewicht, ein Thema, das immer größeren Raum einnimmt. Wo liegt die Ursache, zu wenig Bewegung, falsche Ernährung? Hier ist erst mal Detektivarbeit angesagt. Liegt es an zu vielen Süßigkeiten, Stress oder mangelnder Zeit, sich gesunde Nahrungsmittel zu beschaffen und zuzubereiten? Hier kann eine intensive Ernährungsberatung helfen, das Problem aufzudecken und an der praktischen Umsetzung hin zu einer gesünderen Ernährung zu arbeiten.

Wichtig ist herauszustellen, keine der unternommenen Anstrengungen hin zu einem gesünderen Lebensstil ist umsonst und sei sie noch so klein. Schon 20 Prozent von dem umzusetzen, was wir bei unserem Check empfehlen, führt schon in die richtige Richtung. Häufig folgen dann andere Umsetzungen später. Wichtig ist der erste Schritt.

Wenn wir an Check-up-Untersuchungen denken, denken wir zunächst an körperliche, internistische Diagnostiken. Daneben nimmt die psychische Leistungsfähigkeit einen immer größeren Stellenwert in unserer Gesellschaft ein, Stichwort Resilienz. Welche Bedeutung hat die psychische Gesundheit in der Präventivmedizin?

Kube-Schraa: Das ist in der Tat ein ganz wichtiges Thema, welches wir uns zu Herzen genommen haben. Es gibt wenige Check-up-Anbieter, die die psychische Gesundheit abklären bzw. präventiv Depressionen und Burnout-Gefährdungen aufdecken. Dies ist aber von besonderer Bedeutung, da die gesellschaftliche Belastung steigt, sei es im Hinblick auf den Arbeitsmarkt, das Sozialsystem oder die Betroffenen selbst. Wir müssen handeln, bevor es zur psychischen Erkrankung kommt.

Hier geht es im Besonderen um die Abklärung, wie hoch die Stressbelastung des Einzelnen einzuschätzen ist, ob Fähigkeiten zur Stressbewältigung vorliegen und wie hoch die Ressourcen einzuschätzen sind. Das sind neben guter Ernährung und Bewegungsausgleich zur Arbeit Schlafqualität, Entspannungsfähigkeit, Achtsamkeit und die Fähigkeit, Probleme bewerten und lösen zu können, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Wie kann ein Unternehmen konkret von der Präventivmedizin profitieren?

Budniak: Zum einen zeigt ein Arbeitgeber Wertschätzung für seine Arbeitnehmer, wenn er zukunftsausgerichtet ist und präventive Maßnahmen zur Verfügung stellt. Zum anderen kann durch die Maßnahmen selbst eine Reduzierung von Arbeitsunfähigkeitstagen erreicht werden.

Wie sieht denn die Spannbreite der Angebote im unternehmerischen Kontext aus?

Budniak: Es gibt arbeitsmedizinische Vorsorgen, sogenannte Gesundheitstage, Impfangebote, Workshops und Vorträge zu Themen wie Bewegung, Ernährung etc., Angebote zu Screenings (Haut, Rücken etc.) und Check-Up-Untersuchungen.

Und welchen Einfluss haben z.B. die Angebote auf die Mitarbeiter?

Budniak: Die Mitarbeiter fühlen sich wertgeschätzt und achten vermehrt auf ihre Gesundheit. Sie werden sensibilisiert für Risikofaktoren und in Einzelfällen können bisher unbekannte medizinische Probleme diagnostiziert werden. Wir haben auch beobachtet, dass Mitarbeiter eine Art „Wettkampfgeist" entwickeln und mitunter vergleichen, wer bessere Werte entwickelt.

Also lässt sich die Motivation und das Engagement, mehr für seine Gesundheit zu tun, durch eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung steigern?

Kube-Schraa: Ja, häufig kann eine medizinische Einschätzung bezüglich der eigenen Gesundheit als Motivation oder Sensibilisierung dienen. Viele Mitarbeiter wollen auch einen Fortschritt am eigenen Körper sehen, also z.B. weniger Körperfett, bessere Fitness etc.

Lässt sich der Erfolg von Präventivmedizin nachweisen? Sind diese Erfolge in der Medizin messbar?

Budniak: Das kommt darauf an, wie „Erfolg" in diesem Fall definiert wird. Bezüglich der Wertschätzung durch Mitarbeiter und ihrer Motivation bzw. Sensibilisierung lässt sich der Erfolg durch eine kurze betriebsinterne Umfrage prüfen. Häufig ist es auch so, dass die Schnelligkeit bei der Terminvergabe als Indikator genutzt werden kann.

Aus rein medizinischer Sicht lässt sich ein Erfolg von präventiver Medizin durch harte Fakten nachweisen, wie: bessere Blutwerte, verbesserter Zuckerstoffwechsel, mehr Fitness, weniger Körperfett etc.

Erkennen Sie einen Trend, dass Unternehmen in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter legen?

Kube-Schraa: Ja, viele Unternehmen legen mittlerweile Wert auf das Thema Gesundheit. Auch Corona hat dazu beigetragen, das Thema in den Fokus zu rücken. Allerdings gibt es natürlich gerade im Bereich Handwerk und Büro mit fehlender Bewegung noch sehr viel zu tun.

Leistungsdiagnostik mittels Spiroergometrie und EKG – hierbei werden sowohl medizinische als auch trainingsrelevante Werte ermittelt.

Eine Ernährungsumstellung nach der LOGI-Methode nimmt in vielen Beratungen einen hohen Stellenwert ein.

ZUSAMMENHALT IN DER PANDEMIE

Mediziner und Gastronomen, Studenten und Patienten: Wie Dortmund in schwierigen Zeiten zusammenhält

Wie kam es zu der Aktion „Corona-Schnelltest Dortmund“? Kurzum: Aufgrund des Lockdowns waren alle Gastronomiebetriebe dazu gezwungen, zu schließen. Gleichzeitig wurden dringend Räumlichkeiten und Manpower für die Durchführung von Corona-Schnelltests benötigt. Aus der Not wurde eine Tugend gemacht.

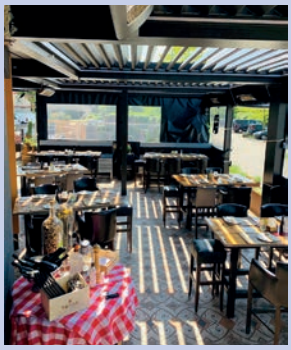
Die Prävent GmbH setzte sich kurzerhand mit einigen Gastronomen der Stadt und Umgebung in Verbindung und gemeinsam eröffneten sie ohne große Umstände Testzentren für die kostenlosen Bürgertestungen. Vier Gastronomen kooperierten so seit April für den guten Zweck, da sie aufgrund der Pause und der leerstehenden Räumlichkeiten sowohl Platz als auch zum Teil eigenes Personal zur Verfügung stellen konnten. Außerdem konnten auf diesem Weg viele Studenten und andere Helfer engagiert werden und nicht nur Gutes tun, sondern auch den pandemiegeschädigten Geldbeutel aufbessern. Die Aktion wurde überaus gut angenommen und viele Menschen wussten zu schätzen, ihr Lieblingsrestaurant auch in diesem ganz neuen Setting kennenzulernen.

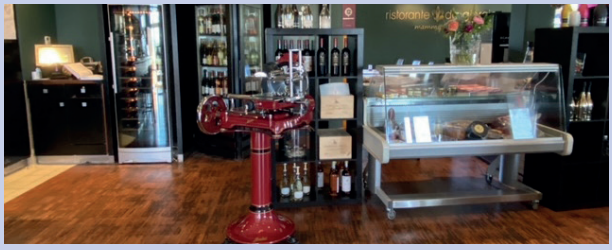
Doch damit nicht genug der Erfolgsstory: Als die Restaurants endlich wieder öffnen durften – für Gäste mit einem negativen Schnelltest – war es wunderbar praktisch, sich vor Ort testen zu lassen und direkt im Anschluss endlich wieder einmal essen gehen zu können.

Ein klassisches Beispiel für eine echte Win-Win-Situation. Die Prävent GmbH bedankt sich bei den Gastronomen, die mitgemacht haben – und sicher sprechen wir damit jeder Menge Gästen und Bürgern aus dem Herzen.

RISTAURANTE DA GIORGIO MAMMA LEONE

Das Mamma Leone an der Feldbank 1 in Dortmund hat sich wieder schöngemacht für die Gäste in diesem Sommer. Mit einer Außenterrasse und einem lichtdurchfluteten Wintergarten freut sich Bejan Sokoli auf alle Gäste.





KÜCHEN-WIRTSCHAFT BISMARCK

Wie ein Restaurant auch als Corona-Testzentrum funktioniert, kann man auf diesen Bildern sehen. An der Bismarckstraße 1 in Dortmund ist es gemütlich und gastlich wie eh und je. Restaurantchef Frank Feldkamp ist dankbar, dass er auch einen Testort für seine Gäste bieten konnte. Nun ein herzliches Willkommen an alle alten und neuen Gäste in einem schönen Ambiente.

SCHÖNES LEBEN – BISTRO UND RESTAURANT IM KREUZVIERTEL

Detlev Lotte, Chef des Restaurants "Schönes Leben" an der Liebigstraße 23, fasst es mit wenigen Worten zusammen: "Wir freuen uns, dass wir in der schweren Zeit den Menschen das „Schönes Leben" als Testzentrum anbieten konnten und danken der Prävent GmbH für die gute Zusammenarbeit. Willkommen zurück im „Schönes Leben"."

DER FREISCHÜTZ

Seit 2020 ist der Freischütz in Schwerte, Hörder Straße 131, in neuer Hand. Philip Winterkamp und sein Partner Jan Möller haben das Traditionshaus umfassend neu gestaltet und freuen sich nach der unfreiwilligen Gastro-Pause, in der der Freischütz als Covid-Testzentrum dienen konnte, ihre Gäste in diesem Sommer im historischen Festsaal, dem Waldrestaurant (Foto) und dem Biergarten „Spaten-Garten" mit bayrischem Konzept begrüßen zu dürfen.

LAUFT MIT!

Zusammen laufen macht mehr Spaß. Großveranstalter Marcus Hoselmann über die upletics-Lauf-Events, den Dortmunder Halbmarathon und die Arbeit hinter den Kulissen.

Upletics wurde von Jana Hartmann, mehrfache deutsche Meisterin über 800 Meter, gegründet. Sie und ihr Team trainieren Jung und Alt, Nachwuchssportler als auch Firmen in Dortmund und Umgebung. Sie wollen die Begeisterung für Sport wecken – auf breiter Ebene. So organisieren sie für Firmen gemeinsame Aktionen zur betrieblichen Gesundheitsförderung und veranstalten groß angelegte Events, die Sport, Spaß und Gesundheit verbinden.

Marcus Hoselmann, Geschäftsführer von upletics, erzählt uns im Interview über die Beweggründe und derzeitigen Herausforderungen des Unternehmens.

Herr Hoselmann, das Unternehmen upletics ist zunächst bekannt für Laufkurse und -events. Was gehört noch alles zu Ihrem Portfolio?
Richtig, durch die Historie von Jana sind wir dem Laufsport eng verbunden. Als Full-Service-Agentur sind wir u.a. Veranstalter von zahlreichen Läufen z.B. dem Sparkassen-Phoenix-Halbmarathon, AOKFirmenläufen oder den Do-it-Fast-Läufen in Dortmund. Aber auch zahlreiche Firmenveranstaltungen gehören zu unserem Tagesgeschäft. Auch diese drehen sich meist um die Themen Sport und Gesundheit, egal ob es das Sommerfest, die Weihnachtsfeier oder ein Gesundheitstag ist. Hinzu kommen aus aktuellem Anlass viele Online-Formate.

Wenn wir nicht gerade Corona haben, wie viele Großveranstaltungen planen Sie durchschnittlich in einem Jahr?
Wir hatten für 2021 acht Veranstaltungen mit einer Teilnehmerzahl von je 1.500 bis 7.000 Teilnehmern geplant, Zuschauer nicht einberechnet. Viele werden es auch in diesem Jahr wohl nicht werden. Daher fokussieren wir uns auf das ein oder andere kleinere Format.

Eine Großveranstaltung, bei der mehrere Hundert Menschen angesprochen werden, muss ausführlich und detailliert geplant werden. Wie sehen die einzelnen Planungsschritte bei Ihnen aus, wenn wir bei der Idee beginnen und bei der Durchführung enden?
Tatsächlich unterteilt sich die Arbeit in die Planung, die Organisation, die Durchführung und die Evaluation. Zunächst muss natürlich ein Etat berechnet werden, um eine Veranstaltung langfristig aufzustellen. Die Organisation hängt vom jeweiligen Projekt ab. Die umfangreichste Arbeit ist gar nicht immer die Veranstaltung selbst, sondern das Teilnehmer-Management. Daher legen wir großen Wert auf eine gute Kommunikation und eine transparente Darstellung des Projektes, um den Teilnehmern die Veranstaltung so angenehm wie möglich zu machen.

Was ist die größte Herausforderung bei der Planung einer Großveranstaltung?
Meist die behördlichen Auflagen. Wir pflegen in Dortmund einen guten Draht zum Ordnungsamt und generell zur Stadt Dortmund. Trotzdem müssen alle Auflagen der jeweiligen Kommunen eingehalten werden und diese werden aktuell sicherlich nicht kleiner. Bei Großveranstaltungen ist es außerdem zunehmend schwierig, die vielen meist ehrenamtlichen Helfer zu generieren und diese dann auch noch in einem festen Zeitplan zu verankern.

Was macht Ihnen bei der Planung am meisten Freude? Können Sie von einer gewissen Erleichterung sprechen, wenn die Veranstaltung vorbei ist?
Tatsächlich ist es eine Bestätigung, wenn die Teilnehmer mit einem breiten Grinsen über die Veranstaltungsfläche laufen und man in den sozialen Netzwerken positive Stimmen liest. Uns sind aber auch die Sponsoren sehr wichtig. Wir versuchen, ein enges Netzwerk zu schaffen, das durch unsere Veranstaltungen ein positives Image erhält. Am Ende aller Tage kommt keine Veranstaltung ohne Sponsorengelder aus. Und ja, am Ende ist man dann auch erleichtert und darf sicherlich auch mal mit seinem Team anstoßen.

Jana Hartmann und Marcus Hoselmann (Mitte) bei einem Gruppengespräch vor dem Training.

Ob dieses Jahr Großveranstaltungen in bekannter Form stattfinden können, ist sehr fraglich. Deshalb gehen viele erst gar nicht in die Planung bzw. vieles wird auf 2022 verschoben. Welche Großveranstaltungen stehen aktuell auf Ihrer Agenda, die hoffentlich dieses Jahr stattfinden?
Wir als Veranstalter erhalten derzeit wenig Perspektive aus der Politik. Je größer die Veranstaltung, desto mehr Vorlaufzeit benötigt sie. In dem Moment, wo man eine Veranstaltung öffnet oder das Ticketing startet, verursacht man die ersten Kosten. Daher werden viele Veranstalter abwarten. Wir handhaben das ähnlich, allerdings nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen.

Man hat mit seiner Veranstaltung und seinem Unternehmen auch immer ein Image zu verlieren. Um jeden Preis eine Veranstaltung durchführen zu müssen, halte ich persönlich derzeit für nicht angemessen. Natürlich würde den Menschen eine „Normalität" zurückgegeben, aber zu welchem Preis? Wir stehen für Qualität, ganz viel Bewegung und eine Menge Gesundheit. Wenn wir dies mit Großveranstaltungen in diesem Jahr nicht vermitteln können, dann müssen wir unternehmerisch denken und kleinere Projekte verfolgen. Natürlich können auch wir nicht jahrelang warten, dass die Pandemie vorbei ist. Daher sind wir dankbar für unsere treuen Kunden und freuen uns auch über neue.

Marcus Hoselmann ist gelernter Sportfachwirt und Geschäftsführer der upletics GmbH. Als Athletik-Trainer hat er zahlreiche Athleten in den verschiedensten Sportarten betreut und internationale Erfolge gefeiert. Es ist ihm ein Herzensanliegen, Menschen und Unternehmen zu bewegen und zu mehr Gesundheit zu verhelfen und Dortmund als „Sportstadt" weiterzuentwickeln.

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

DEN STOFFWECHSEL ANHEIZEN

Siehe unsere Rezepte von Seite 50–93

Der Stoffwechsel ist dafür zuständig, die Bestandteile unserer Nahrung so umzuwandeln, dass unser Organismus sie verwenden kann. Er ist ein sehr komplexes System und von vielen Faktoren abhängig. Beeinflussen können wir ihn über unsere Ernährung: Was wir wann essen, hat Auswirkungen darauf, wie unser Organismus mit unserem Essen umgeht. Die Wahl der richtigen Lebensmittel kann dabei helfen, unseren Stoffwechsel anzukurbeln.

Was genau ist der Stoffwechsel?

Unter dem Begriff Stoffwechsel werden diejenigen Prozesse in unseren Körperzellen zusammengefasst, die mit der Weiterverarbeitung unserer Nahrung zu tun haben. Es geht also darum, die Bestandteile unserer Mahlzeiten für den Körper nutzbar zu machen. Dabei ist das Ziel sowohl, Nährstoffe zu nutzen, als auch die Ausscheidung von Abfallprodukten und sogar Giftstoffen. Beide Aspekte sind wichtig, um unsere Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Man unterscheidet zwischen Fett-, Protein- und Kohlenhydratstoffwechsel. Diese drei Makronährstoffgruppen versorgen uns mit der Energie, die unser Körper benötigt. Sie alle werden ganz unterschiedlich verarbeitet und erfüllen wichtige Funktionen. Deshalb ist es unerlässlich, dass wir alle drei Nährstoffgruppen in ausreichenden Mengen zu uns nehmen, aber auch nicht zu viel von einer Art.

Wie kann der Stoffwechsel beim Abnehmen helfen?

Übergewicht ist oft die Folge eines ins Ungleichgewicht geratenen Stoffwechsels. Im weiteren Verlauf kann dieser Prozess auch das Risiko erhöhen, dass es zu schweren Erkrankungen kommt. Dazu gehören Diabetes, Herzinfarkte, aber auch die nicht-alkoholische Fettleber (mehr über die letztgenannte Erkrankung erfahren Sie auf Seite 14.)

Um den Stoffwechsel beim Abnehmen zum Verbündeten zu gewinnen, müssen Sie eines unbedingt verhindern: dass Ihr Körper den Hungerstoffwechsel aktiviert. Das passiert automatisch, wenn Sie über längere Zeit hinweg viel zu wenig Nahrungsenergie zu sich nehmen. Das signalisiert Ihrem, im Grunde noch auf Steinzeit gepolten, Stoffwechsel nämlich, dass Ihr Körper sich in einer Notlage befindet und jetzt Vorräte anlegen muss. So verwertet er die Nahrung, die Sie aufnehmen, besonders effektiv.

Ist Ihre Reduktionsdiät irgendwann zu Ende und Sie ernähren sich wieder wie vorher, dauert es sehr lange, bis der Hungerstoffwechsel heruntergefahren wird. Die Folge ist eine Gewichtszunahme! Oft wiegen Sie eine Weile nach einer solchen Diät daher sogar mehr als vorher.

Versorgen Sie Ihren Körper jedoch stets mit nährstoffhaltigen Lebensmitteln und Ballaststoffen, ist Ihr Stoffwechsel im Gleichgewicht. So arbeitet er besonders effizient – und das hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern ist auch wichtig für Ihre Gesundheit.

Diese Stoffwechsel-Booster gehören auf Ihren Speiseplan

Bestimmte Lebensmittel haben eine besonders positive Wirkung auf Ihren Stoffwechsel. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige davon vor. Guten Appetit!

Äpfel

Wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass Äpfel sich positiv auf Ihren Stoffwechsel auswirken. Zu ihren wertvollen Inhaltsstoffen gehören Enzyme, die den Stoffwechsel pushen, außerdem regen sie den Fettabbau an und wirken entwässernd. So haben sie gleich einen doppelten Effekt, wenn Sie Gewicht verlieren möchten. Die in Äpfeln enthaltenen Ballaststoffe sind ebenfalls Stoffwechsel-Booster, außerdem sind sie sättigend und tragen zu einer gesunden Darmflora bei.

Buttermilch

Buttermilch ist reich an wertvollen Nährstoffen. Ihr hoher Gehalt an Kalzium und Zink macht sie zu einem effektiven Stoffwechsel-Booster. Kalzium verbessert den Stoffwechsel, indem es sich positiv auf relevante Enzyme und Hormone auswirkt. Zink hilft Ihrem Organismus dabei, den Insulin- und Blutzuckerspiegel konstant zu halten.

Avocados

Avocados enthalten zwar viel Fett, dabei handelt es sich jedoch um die gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Avocados regulieren den Zuckerstoffwechsel und fördern zudem die Fettverbrennung.

Chilischoten

Studienergebnisse legen die Vermutung nahe, dass der Konsum von Chilischoten aufgrund ihres hohen Capsaicingehalts unsere Zucker- und Blutfettwerte verbessern kann. Somit kann Chili auch bei (Prä-)Diabetes und einem erhöhten Cholesterinspiegel unterstützend wirken. Die scharfen Schoten regen unseren Stoffwechsel an und helfen so dabei, Körperfett um bis zu acht Prozent zu reduzieren.

Grüner Tee

Forschende haben herausgefunden, dass Grüner Tee nicht nur Enzyme aktiviert und so den Stoffwechsel ankurbelt. Er setzt schon bei der Verdauung an und hemmt die Aufnahme von Fetten über Magen und Darm. Die enthaltenen Bitterstoffe verhindern zudem Heißhungerattacken auf Süßes und wirken sich positiv auf die Gesundheit der Leber aus.

Eier

Eier enthalten Eiweiß – keine große Überraschung. Die in Eiern enthaltenen Proteine sind jedoch besonders hochwertig, sodass unser Körper von ihrer Aufnahme profitieren kann. Das hat allerdings seinen Peris – und zwar einen positiven. Um das Eiweiß weiterzuverarbeiten, benötigt unser Organismus Energie. Die holt er sich aus den Fettdepots – so lassen Eier Pölsterchen schwinden.

Erdmandeln

Erdmandeln schmecken zwar so ähnlich wie Mandeln, sind aber keine Nüsse, sondern Wurzelknollen. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die Ihren Kohlenhydratstoffwechsel lange beschäftigen und so verhindern, dass Sie nach einer Mahlzeit schnell wieder Hunger bekommen. Zusätzlich versorgen sie Ihren Organismus mit gesunden Fetten und Eiweiß.

Ingwer

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Ingwer den menschlichen Körper dazu anregt, Kalorien zu verbrennen. Im Gegensatz zu den meisten anderen hier genannten Lebensmitteln, können Sie Ingwer zu sich nehmen, ohne Ihren Stoffwechsel mit zusätzlicher Nahrungsenergie zu belasten: Ingwerwasser heißt das Zauberwort. Das können Sie ganz einfach selbst herstellen, indem Sie Ingwer in Scheiben oder Stückchen schneiden und diese dann mit kochendem Wasser übergießen.

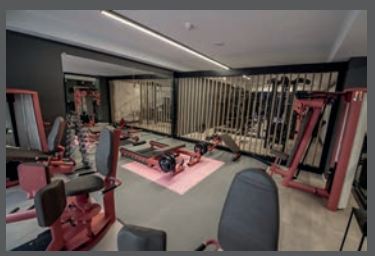
Zimt

Kaffee

Kaffee macht wach – nicht nur Ihren Kopf, sondern auch Ihren Stoffwechsel. Das enthaltene Koffein regt das Nervensystem an und fördert die Fettverbrennung. Das ist wissenschaftlich bestätigt. Um von der positiven Wirkung des Kaffees zu profitieren, trinken Sie ihn am besten schwarz und ungesüßt.

Eine wissenschaftliche Studie hat ergeben, dass schon der Verzehr eines einzigen Gramms Zimt pro Tag den Blutzuckerspiegel um 30 Prozent senken kann. Ein niedriger Blutzuckerspiegel wiederum führt dazu, dass Ihr Körper mehr Fett verbrennt. Außerdem verbleiben zimthaltige Mahlzeiten länger im Magen und halten somit dauerhaft satt. Einen Extrabonus gibt es noch obendrauf: Durch den leicht süßen Zimtgeschmack wird auch Heißhunger auf Zucker gelindert.

Zimt kann jedoch viel Cumarin enthalten, das in größeren Mengen die Leber belastet. Daher greifen Sie am besten zum gesünderen Ceylon-Zimt. Der ist teurer, enthält aber dafür wesentlich weniger Cumarin. Zudem ist sein Geschmack feiner und weniger scharf.



Wir freuen uns endlich wieder mit unserem gesamten Angebot rund um Fitness, Wellness und Physiotherapie für euch da zu sein.

Falls du uns noch nicht kennst – jetzt einen Gratis-Monat zum Kennenlernen sichern. (Stichwort: endlich)

turnhalle
die fitnesslounge
www.die-turnhalle.com

30 gesunde Rezepte
NACH DER LOGI-METHODE

In dieser Ausgabe sind alle Rezepte darauf ausgerichtet, den Stoffwechsel anzukurbeln.

Salate und Snacks 52
Suppen und Drinks 62
Hauptgerichte 68
Fruchtiges und Süsses 82

Siehe auch Rezeptregister auf Seite 95

SPINAT-SPARGEL-SALAT MIT ERDBEEREN

Für 2 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 473 kcal, 18,3 g Eiweiß, 33,8 g Fett, 18,8 g KH

ZUTATEN

- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier (Größe M)
- 800 g grüner Spargel
- 50 g Walnusskerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto balsamico (hell)
- 200 g Erdbeeren
- 2 Handvoll junger Spinat
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, schälen und grob würfeln.

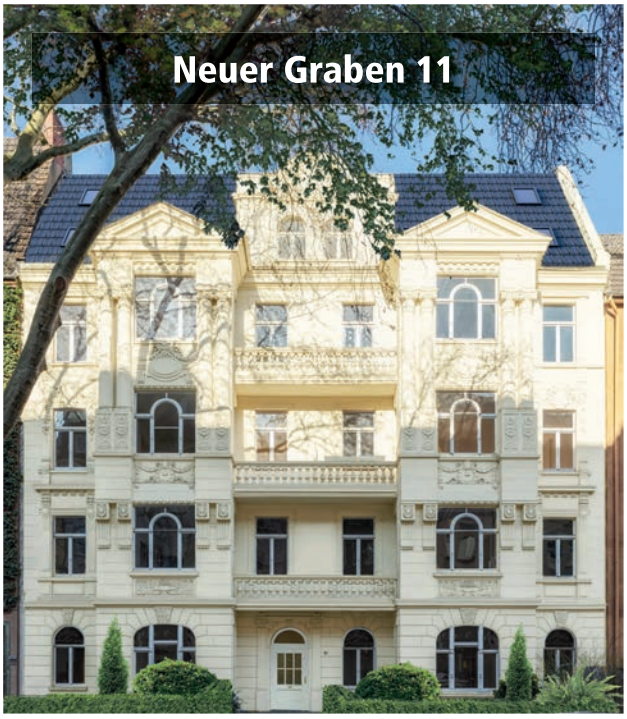
In der Zwischenzeit den Spargel im unteren Drittel des Stielansatzes sorgfältig schälen und von den Enden ca. 2 cm abschneiden. Den Spargel in reichlich kochendes Salzwasser geben und 4–5 Minuten kochen lassen. Vor dem Abschütten etwa 3 EL Kochwasser für die Marinade entnehmen. Den Spargel anschließend abgießen und nur kurz in kaltem Wasser abschrecken, sodass er lauwarm bleibt.

Walnüsse fein hacken und zusammen mit den Gurken- und Zwiebelwürfeln sowie den Eiern vermengen. Mit Öl, Balsamicoessig, Spargelwasser sowie einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Spinat waschen, trockenschütteln und unter den Spargel mischen. Den Spinat mit dem Spargel in tiefe Teller geben, mit den Erdbeeren belegen und das Walnuss-Gurken-Dressing darüber verteilen.

TIPP: Außerhalb der Spargelsaison, die von Anfang April bis zum 24. Juni dauert, können Sie anstelle des frischen Spargels auch Tiefkühlspargel oder Spargel aus dem Glas verwenden.

Casa Sogno
IMMOBILIEN



Das Traumhaus im Kreuzviertel

Das denkmalgeschützte Mehrfamilienhaus am Neuen Graben 11 hat alles, wovon Altbau-Fans träumen: Seine Fassade ist gespickt mit kunstvollem Stuck und majestätischen Vorsprüngen. Die Säulenarchitektur und Dreiecksgiebel verleihen dem 1908 errichteten Bauwerk ein nobles Aussehen. Eindrucksvolle baukünstlerische Qualität wird von zurückhaltender Farbigkeit umschmeichelt. Die von Pilastern frankierte Oberlichtholztür mit Rundbogenabschluss ist die Pforte zum Prachtbau.

Nach der umfassenden Sanierung verteilen sich neun Wohnungen zwischen 67 und 139 Quadratmetern auf fünf Vollgeschosse. Die großflächigen Fensterfronten erschaffen lichtdurchflutete, helle Räume auf allen Ebenen. Der Kontrast zur klassizistischen Fassade findet sich in den Räumlichkeiten wieder. Ganz nach der Devise: „Den alten Charme bewahren und neue Werte schaffen". Eine Gebäudetechnik auf neustem Stand ermöglicht höchsten Wohnkomfort, der den heutigen Ansprüchen gerecht wird. Hochwertig ausgestattete Bäder mit Tageslicht und die offenen Grundrisse erschaffen ein charaktervolles Zuhause. Ein Konzept mit viel Freiraum für Exklusivität und Individualität.

Berliner Str. 14

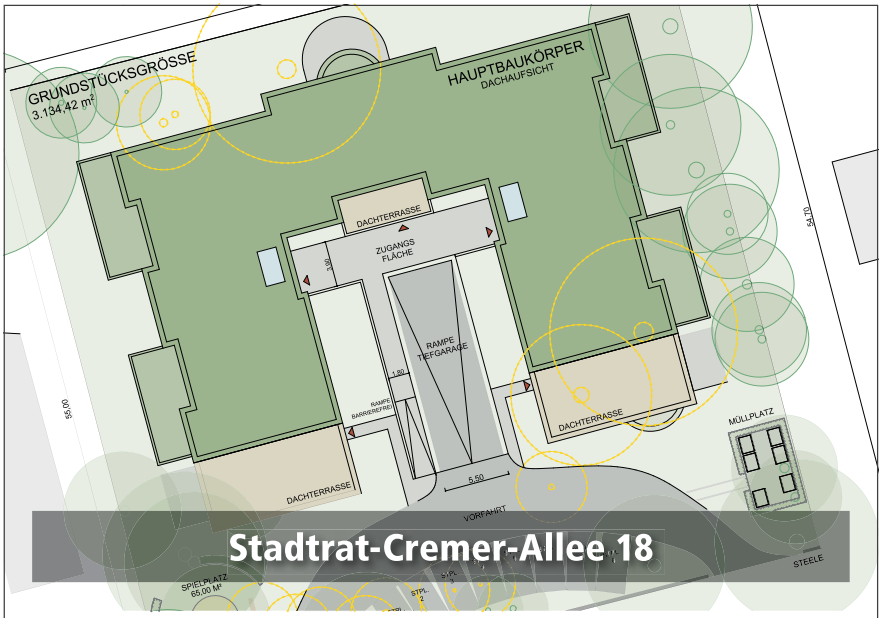
Hochwertig und topmodern

In äußerst beliebter und zentraler Lage von Körne, entsteht an der Berliner Straße 14 ein hochwertiges und topmodernes Mehrfamilienhaus mit 13 Wohnungen und 19 Tiefgaragenstellplätzen.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich

Dr. Leonard Sträter Dörte Sträter Jörg Stappert

Casa Sogno GmbH
Am Alten Ostbahnhof 11
44135 Dortmund
Tel: 0231 99 76 62 00
E-Mail: info@casasogno.de



Stadtrat-Cremer-Allee 18

An prominenter Stelle in der Gartenstadt, direkt an der Stadtrat-Cremer-Alle gelegen, entsteht ein luxuriöser Neubau in westfälisch-klassizistischer Architektur mit 16 großzügigen Wohneinheiten und Tiefgarage. Das Highlight bilden zwei rd. 350 m² große Penthouse-Wohnungen mit nach Süden ausgerichteten Dachterrassen.

HERINGSSALAT MIT ROTER BETE UND GRAPEFRUIT

Für 4 Personen | 15 Minuten + 20 Minuten Ziehzeit

Nährwerte (pro Person): 498 kcal, 27 g Eiweiß, 38,8 g Fett, 9,1 g KH

ZUTATEN

- 3 Rote-Bete-Knollen (frisch gegart oder vakuumverpackt)
- 1 Pink Grapefruit
- 1 rote Zwiebel
- 8 Matjesfilets
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- 1 EL Apfelessig
- Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie für die Garnitur

ZUBEREITUNG

Die Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden. Die Grapefruit schälen und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Matjesfilets trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Die Rote Bete, die Zwiebel und die Grapefruit mit Öl, Salz und Essig mischen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen, dann noch einmal abschmecken.

Die Heringsstücke locker unterheben, dann auf Tellern anrichten und mit Pfeffer bestreut sowie mit Petersilie garniert servieren.

BUDDHA-SCHÜSSEL

Für 2 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 379 kcal, 19,4 g Eiweiß, 13,8 g Fett, 30,9 g KH

ZUTATEN

- 150 g Möhren
- 2 rote Paprika
- ¼ Kopf Rotkohl
- 100 g Saubohnen
- ½ Kopf Friséesalat
- 1 Avocado

FÜR DEN DIP

- ¼ Bund Kerbel
- 50 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Saft ½ Limette
- 1 TL Aceto balsamico (hell)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in einer Grillpfanne 2–3 Minuten ohne Fett anbraten. Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln.

Bohnen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abgießen und abkühlen lassen. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die Avocado halbieren entkernen und mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne 1–2 Minuten ohne Fett braten.

Für den Dip den Kerbel waschen, trocken schütteln, fein hacken und zusammen mit dem Joghurt, Limettensaft, Essig, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Zum Servieren alle Zutaten nebeneinander in eine Schale geben, je eine Hälfte der Avocado in die Mitte legen und den Dip darauf verteilen.

AVOCADO-GARNELEN-SALAT

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwertangaben (pro 100 ml): 428 kcal, 28 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 18,1 g KH

TIPP
Eine extra Portion Frische bringt hier eine Handvoll Kirschtomaten.

ZUTATEN

- 2 Bund Rucola
- 1 Mango
- 30 g Sesam
- 20 Riesengarnelen (küchenfertig, ca. 500 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 Avocados
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 4 Zitronenspalten

ZUBEREITUNG

Den Rucola putzen, waschen und klein zupfen. Die Mango schälen, längs halbieren, vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis er duftet.

2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten anbraten. 1 Minute vor Ende der Bratzeit den Sesam mit in die Pfanne geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

In Zwischenzeit die Avocados halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Rucola, Mango- und Avocadowürfel vorsichtig in einer Schüssel miteinander vermengen.

Für das Dressing das restliche Rapsöl, den Balsamicoessig, etwas Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Zum Servieren den Salat in tiefen Tellern anrichten, die gebratenen Garnelen darauf verteilen und je eine Zitronenspalte anlegen.

www.greenit.systems

GREEN IT
Das Systemhaus

MEDITERRANER THUNFISCH-SALAT

Für 2 Personen | 15 Minuten

Nährwerte (pro Person): 363 kcal, 24,1 g Eiweiß, 21,4 g Fett, 14,8 g KH

ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Thunfisch (Dose, ohne Öl)
- 30 g Pinienkerne
- 30 g Mandeln (geschält)
- 150 g weiße Bohnen (Dose)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto balsamico (hell)
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Thunfisch abgießen und in Stücke zupfen. Die Pinienkerne und Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie aromatisch duften.

Den Thunfisch mit den Tomaten, den Zwiebelwürfeln, den Pinienkernen, Mandeln, der Hälfte der Petersilie und den Bohnen vermengen. Den Salat auf Tellern anrichten.

Aus dem Öl, Balsamicoessig, Zitronensaft sowie einer Prise Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und dies über den Salat gießen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

ZEDERNUSS-PESTO

Ergibt ca. 280 g für ein Glas | 15 Minuten

Pro 50 g (ca. 2 EL): 327 kcal, 8,1 g Eiweiß, 32,3 g Fett, 1,5 g KH

ZUTATEN

- 100 g Zedernüsse (oder Pinienkerne)
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zedernüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und dann abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und den Parmesan reiben.

Anschließend alle Zutaten in den Mixer geben und beim Mixen stetig Olivenöl dazugeben, bis ein cremiges Pesto entsteht. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KOKOS-SUPPE MIT GARNELEN

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 294 kcal, 5,9 g Eiweiß, 27,4 g Fett, 6,4 g KH

ZUTATEN

- 100 g Mungobohnensprossen
- 150 g Garnelen (küchenfertig)
- 1 TL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Saft von 1 Limette
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL geriebener Ingwer
- ¼ Bund junger Mangold
- ¼ Bund Koriander
- 2 Stängel Dill
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Sprossen kurz in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Garnelen und Sprossen in einem Topf mit dem Sesamöl 1–2 Minuten anbraten. Knoblauch abziehen, fein würfeln und ebenfalls mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe, Kokosmilch und dem Limettensaft aufgießen. Cayennepfeffer und geriebenen Ingwer in die Suppe geben und alles 4–5 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Mangold waschen, in feine Streifen schneiden und 2 Minuten vor Ende der Kochzeit zur Suppe geben. Koriander und Dill waschen, trockenschütteln, grob hacken (dabei ein paar Blättchen für die Deko zur Seite legen) und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben. Mit Salz abschmecken und mit den Kräutern garniert servieren.

MÖHREN-INGWER-SUPPE

Für 4 Personen | 25 Minuten

Nährwertangaben (pro 100 ml): 179 kcal, 1,9 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 10 g KH

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 300 g Möhren
- 1 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- 1 l Hühnerbrühe
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 50 g Crème fraîche
- 2 Stängel Petersilie

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Ingwerstückchen darin glasig dünsten. Die Möhren hinzufügen und unter Wenden andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit der Geflügelbrühe und dem Orangensaft angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit der Crème Fraîche in die Suppe mischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Abschließend die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Cayennepfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Petersilie garniert in Schalen anrichten.

INGWER SHOTS

Für ca. 10 Shots je 0,02 l | 15 Minuten + Kühlzeit

Nährwerte (pro Glas, 200 ml): 87 kcal, 3,7 g Eiweiß, 5,2 g Fett, 3,9 g KH

ZUTATEN

- 100 g (Bio-)Ingwer
- 4 Zitronen
- Süße nach Bedarf, z.B. Honig

Außerdem: Glasfläschchen (heiß ausgewaschen)

ZUBEREITUNG

Den Ingwer sehr sparsam mit einem Teelöffel schälen. Bei Bio-Ingwer reicht es, die Schale einmal abzuspülen. Die Knolle dann in Stückchen schneiden. Die Zitronen halbieren und auspressen.

Die Ingwerstücke zusammen mit dem Zitronensaft in einen Standmixer geben. Wer mag, fügt noch etwas Süße, zum Beispiel Honig, hinzu. Das Ganze gut durchmixen. Danach kann man den Saft noch durch ein Sieb geben, um das Fruchtfleisch zu entfernen.

Die fertigen Ingwer-Shots in kleine Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort halten sie sich gut einige Tage.

SENCHA TEATIME

Für 1 Person | 10 Minuten

ZUTATEN

- 1 ½–2 TL (ca. 3–5 g) Sencha
- 200 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Das Wasser aufkochen und dann in ca. 5 Minuten auf 70–80 °C abkühlen lassen. Damit sich die Teeblätter bei der Zubereitung richtig entfalten können, gibt man sie am besten direkt in die Tasse oder nimmt ein großes Teesieb. Die Teeblätter dann mit dem Wasser übergießen.

Anschließend 1–1½ Minuten ziehen lassen. Abgießen und genießen.

INFO:
Die aufgebrühten Grünteeblätter können auch ein zweites und drittes Mal verwendet werden (dann etwas heißeres Wasser verwenden und nur sehr kurz ziehen lassen). Für einen sehr aromatischen Aufguss sollte möglichst weiches (also ggf. gefiltertes) Wasser verwendet werden.

INFO:
Die Papaya zählt zu den Früchten, die einen sehr hohen antioxidativen, entzündungshemmenden und stoffwechselanregenden Effekt haben.

PAPAYA-BUTTERMILCH-DRINK

Für 4 Personen | 10 Minuten

Nährwerte (pro Person): 108 kcal, 3,4 g Eiweiß, 1,3 g Fett, 17,9 g KH

ZUTATEN

- 4 Papayas (ca. 300 g)
- 150 ml Buttermilch
- 100 g Joghurt (3,5 % Fett)
- ½ TL Vanillepulver

ZUBEREITUNG

Die Papayas schälen, entkernen, vier dünnere Spalten abschneiden und für die Dekoration zur Seite legen, den Rest grob würfeln.

Die Buttermilch mit dem Joghurt, dem Vanillepulver und den Papayastücken in einen Standmixer (oder bei Verwendung eines Stabmixers in einen Rührbecher) geben und kurz pürieren.

Den Smoothie in Gläser füllen, mit je einer Spalte Papaya garnieren und servieren.

Wir sorgen für Bewegung.

Sanitätshaus

Orthopädie-Technik

Schuh-Technik

Reha-Technik

Ambulante Rehabilitation

Prävention

KRAFT TECHNIK
REHA UND ORTHOPÄDIE

Service Zentrum Kraft Rehatechnik
Westerbleichstr. 58
44147 Dortmund
Fon 0231 - 98 20 32-0
Fax 0231 - 98 20 32-12
reha@san-kraft.de

SANITÄTSHAUS EMIL KRAFT
ORTHOPÄDIE-TECHNIK

Sanitätshaus Kraft Zentrale
Klönnestraße 86
44143 Dortmund
Fon 0231 - 577 97-0
Fax 0231 - 577 97-35
info@san-kraft.de

ORTHOMED
Medizinisches Leistungs- und Rehabilitationszentrum

Orthomed Medizinisches Leistungs- und Rehabilitationszentrum GmbH
Strobelallee 58
44139 Dortmund
Fon 0231 - 91 23 30-0
Fax 0231 - 91 23 30-99
info@orthomed-rehazentrum.de

SÜSSKARTOFFELN MIT AVOCADO-CREMEFÜLLUNG

Für 4 Personen | 65 Minuten

Nährwertangaben (pro 100 ml): 595 kcal, 11,5 g Eiweiß, 23,3 g Fett, 77 g KH

ZUTATEN

- 4 mittelgroße Süßkartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Feta
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 3 EL Limettensaft
- 5 g schwarzer Sesam
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken nach Belieben

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Süßkartoffeln mit dem Olivenöl bepinseln, in Backpapier wickeln und auf das Backblech legen. Im Backofen ca. 50 Minuten garen.

Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Hälften schälen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Die Knoblauchzehe schälen, durch eine Presse drücken und dazugeben.

Den Feta zerbröseln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Feta, Joghurt, Frühlingszwiebel, Limettensaft und Sesam zu der Avocadomasse geben und verrühren. Die Avocadocreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, das Papier vorsichtig lösen und mit einem spitzen Messer in eine Kartoffel pieksen – ist sie noch zu fest, ein paar Minuten weiter backen. Die garen Kartoffeln längs halbieren, etwas Kartoffelmasse mit einem Löffel herauslösen, und mit der Creme füllen bzw. belegen. Mit Chiliflocken bestreut servieren.

BLUMENKOHLGRATIN

Für 4 Personen | 45 Minuten

Nährwerte (pro Person): 363 kcal, 14,5 g Eiweiß, 28,8 g Fett, 9,3 g KH

ZUTATEN

- 100 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1 Blumenkohl
- Salz
- 1 TL Rapsöl
- 2 Eier (Größe L)
- 250 g Sahne
- Pfeffer, Muskatnuss
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 100 g Käse (z.B. Appenzeller oder Bergkäse)

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten kochen. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten vorkochen.

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Den Blumenkohl abgießen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen, möglichst heiß pellen und in Stücke schneiden. Kartoffeln und Blumenkohl in die Auflaufform schichten.

Eier, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kreuzkümmel verrühren, kräftig abschmecken und über den Auflauf gießen. Den Käse reiben und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten überbacken.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und als Garnitur abschließend über das Gratin streuen.

INDISCHER LINSENEINTOPF

Für 4 Personen | 35 Minuten

Nährwerte (pro Person): 523 kcal, 13,9 g Eiweiß, 32,3 g Fett, 38,3 g KH

ZUTATEN

- 100 g Petersilienwurzeln
- 400 g Möhren
- 2 rote Chilischoten
- 3 Pfirsiche
- 1 Papaya
- 2 EL Rapsöl
- 150 g gelbe Linsen (getrocknet)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- ½ TL Kumin
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ½ Bund Koriander
- 200 g Sauerrahm

ZUBEREITUNG

Petersilienwurzeln und Möhren schälen. Anschließend die Petersilienwurzeln in 1 cm dicke Scheiben und die längs halbierten Möhren in Halbmonde schneiden. Chili halbieren, entkernen, waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Pfirsiche waschen, entsteinen und in Stücke schneiden. Die Papaya schälen, halbieren, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in größere Stücke schneiden.

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

Den Koriander waschen, entstielen, einige Blätter zur Dekoration beiseitelegen und den Rest fein hacken. Nach Ende der Kochzeit den Koriander zusammen mit dem Sauerrahm und der Papaya unter das Linsencurry heben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Korianderblättern garniert servieren.

INFO:
Kumin – auch als Kreuzkümmel bekannt – hat durch die enthaltenen ätherischen Öle einen sehr intensiven und unverwechselbaren Geschmack. Dieser verstärkt sich durch die Hitze beim Braten oder Kochen deutlich.

KARTOFFELRÖSTI MIT KRÄUTERQUARK

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwertangaben (pro 100 ml): 192 kcal, 8,1 g Eiweiß, 8 g Fett, 19,4 g KH

ZUTATEN

- 400 g große Kartoffeln (festkochend)
- 200 g Knollensellerie
- 3 EL Rapsöl

FÜR DEN KRÄUTERQUARK

- ¼ Bund Schnittlauch
- ¼ Bund Petersilie
- 1 Apfel
- 150 g Magerquark
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Rucola

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen, trockentupfen und grob raspeln. Ebenso den Sellerie schälen, fein raspeln und mit den Kartoffelraspeln vermischen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Raspel in Portionen von je 2 EL in die Pfanne geben und zu flachen Rösti drücken. Diese von jeder Seite bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun braten.

Für den Dip derweil die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Den Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Streifen hobeln.

Den Quark mit den Kräutern und Apfelstreifen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, trocken schütteln und auf Tellern verteilen. Die fertigen Kartoffelrösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann jeweils mit einem Klacks Kräuterquark als Topping auf dem Rucola servieren.

WILDLACHSFILET IM PERGAMENT

Für 4 Personen | 35 Minuten

Nährwerte (pro Person): 393 kcal, 36,3 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 6,2 g KH

ZUTATEN

- 700 g Wildlachsfilet ohne Haut
- ½ Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Kerbel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1 grüne Chilischote
- 4 Zweige Rosmarin
- Grobes Meersalz nach Belieben
- 2 TL Butter

Außerdem: Pergament- oder Backpapier

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale der halben Frucht reiben, den Saft auspressen. Die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen und auf vier Bögen Pergamentpapier legen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln.

Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Kerbel, Knoblauch, Tomaten, Chili und Rosmarin auf den Fischfilets verteilen. Mit Meersalz würzen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Das Pergamentpapier jeweils zusammenfalten und die Enden wie bei einem Bonbon zusammendrehen. Die 4 Fischpäckchen auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 20 Minuten garen.

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

Ein Muss für alle DUSTMANN.- Fans

www.dustmann.de
dustmann.store

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

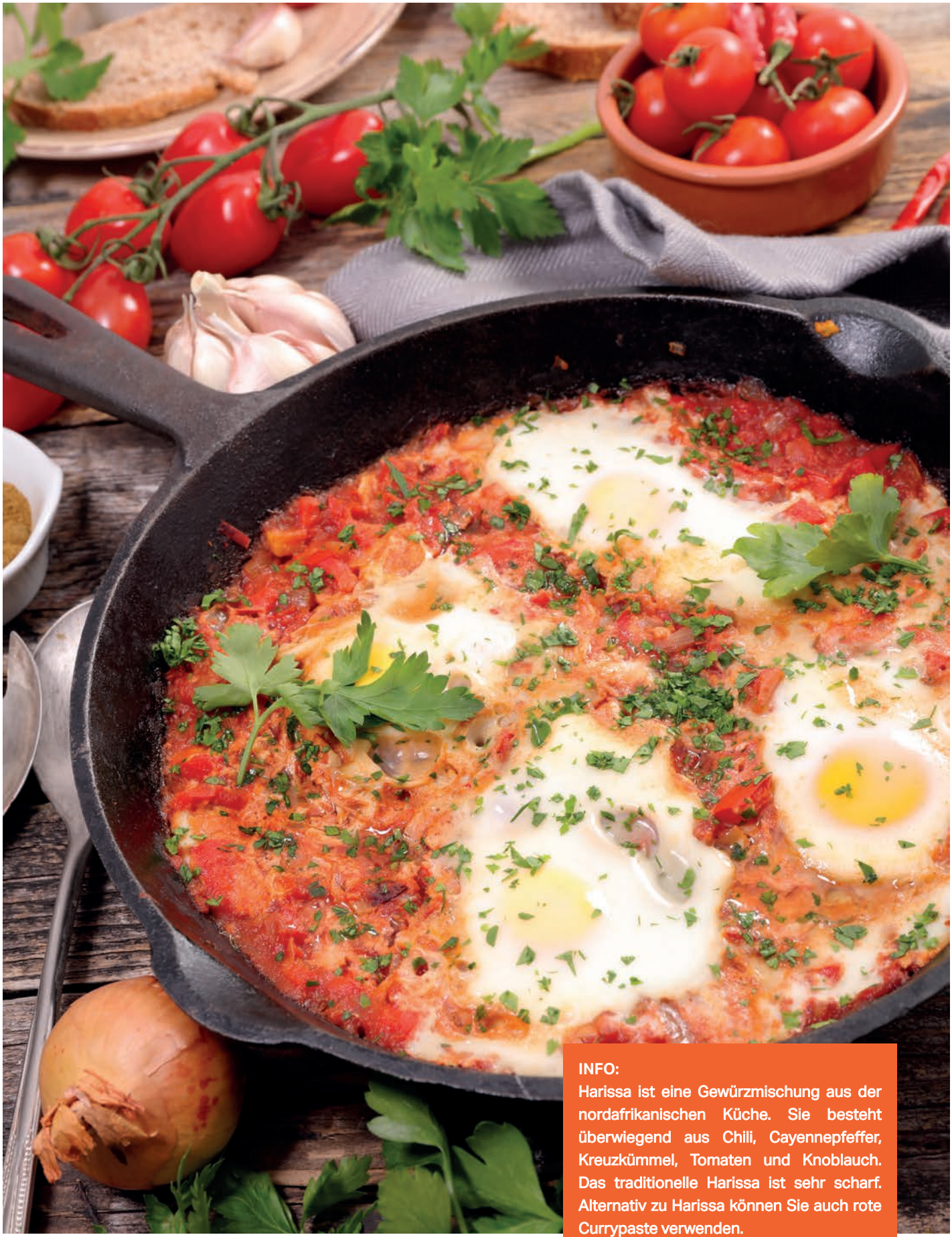
Und so geht´s:

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



INFO:
Harissa ist eine Gewürzmischung aus der nordafrikanischen Küche. Sie besteht überwiegend aus Chili, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Tomaten und Knoblauch. Das traditionelle Harissa ist sehr scharf. Alternativ zu Harissa können Sie auch rote Currypaste verwenden.

TOMATEN-SHAKSHUKA

Für 4 Personen | 35 Minuten

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

ZUTATEN

- 600 g Fleischtomaten
- 3 große Zwiebeln
- 3 rote Paprikaschoten
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Harissa
- Je 1 Msp. Safran, Kreuzkümmel und Zimt
- 150 ml Wasser
- 1 Bund Petersilie
- 4 Eier (Größe L)
- 1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die Tomaten vom Strunk befreien, an der Unterseite kreuzweise einritzen und etwa 10 Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen. Mit einem Messer die Haut abziehen und anschließend die abgezogenen Tomaten fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel und die Paprikastreifen glasig anschwitzen. Die Tomatenstücke zugeben und ca. 3–4 Minuten dünsten. Harissa, Safran, Kreuzkümmel, Zimt und Wasser dazugeben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken, etwa 2 EL als Garnitur beiseitelegen. Die restliche Petersilie mit in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend mit einer Kelle vier Mulden in das Gemüse drücken und die ganzen Eier nacheinander aufschlagen und jeweils vorsichtig in die Mulden geben. Mit Salz und Paprika bestreuen. Die Eier zugedeckt bei mittlerer Hitze noch etwa 8 Minuten stocken lassen. Das Gericht mit Petersilie bestreut in der tiefen Pfanne servieren.

RUHRPOTT
BAUMPFLEGE

Ihr professioneller Ansprechpartner rund um Ihren Baum.
Spezialisiert auf Seilklettertechniken und
Arbeiten auf engsten Raum.

Michael Ortmann

0151-61440498
mo@ruhrpott-baumpflege.de

FISCH-CHILI

Für 4 Personen | 25 Minuten

Nährwerte (pro Person): 310 kcal, 23,2 g Eiweiß, 17,3 g Fett, 12,5 g KH

ZUTATEN

- 400 g Kabeljau (küchenfertig)
- 100 g Mango
- 3 rote Paprikaschoten
- 5–10 Chilischoten (nach Belieben)
- 6 Frühlingszwiebeln
- 40 g Erdnüsse (ohne Schale, geröstet, gesalzen)
- ½ Bund Koriander
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL rote Currypaste
- 100 ml Kokosmilch
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mango schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Chilischoten waschen (im Ganzen lassen, sehr große können quer halbiert werden). Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, ca. 2 EL als Garnitur beiseitelegen. Erdnüsse klein hacken. Koriander waschen, entstielen und grob hacken.

Das Kokosöl in einem flachen Topf erhitzen und die Currypaste darin auflösen. Die Kabeljau-, Mangowürfel und Erdnüsse ca. 2–3 Minuten darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. 1–2 Minuten mit anschwitzen. Danach die Paprikastücke, Chilischoten, Kokosmilch und Gemüsebrühe einrühren und alles zusammen ca. 5–6 Minuten schmoren lassen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Curry weitere 2–3 Minuten fertig garen und zum Servieren mit Koriander und Frühlingszwiebeln bestreuen.

DVT: HÖCHSTE BILDQUALITÄT

In der Zahnmedizin kommt die Digitale Volumentomographie (DVT) für eine präzise Diagnostik von Zähnen und Kiefergelenken schon seit vielen Jahren zum Einsatz. Dank technischer Weiterentwicklungen sind seit kurzem auch Geräte mit größeren Untersuchungsvolumen auf dem Markt, die das diagnostische Spektrum in der Radiologie erheblich erweitern. Mit der innovativen Technik lassen sich Extremitäten, Teile der Halswirbelsäule sowie der gesamte Schädel untersuchen. Aktuell ist die Privatpraxis Dr. Amirfallah die einzige Radiologie in der Region, bei der dieses innovative Verfahren zum Einsatz kommt.

Alternative zum Röntgen und CT

Bislang wird bei Patienten mit Verletzungen oder degenerativen Veränderungen üblicherweise zunächst eine Röntgenaufnahme erststellt. Sofern notwendig erfolgt danach eine weiterführende Diagnostik im MRT und / oder CT, was zwei oder sogar drei Untersuchungen bedeutet – im Falle des CTs mit einer nicht unerheblichen Strahlendosis. Bei knöchernen Verletzungen der Extremitäten, Schmerzen an der Halswirbelsäule sowie unklaren Befunden im Kopfbereich stellt das DVT eine Alternative für eine hochpräzise Erstdiagnostik

Untersuchung unter Belastung

Vor allem nach Verletzungen von Fuß oder Kniegelenk kommt es oftmals nur beim Auftreten zu Schmerzen. Eine CT-Untersuchung im Liegen ist dann häufig nicht hilfreich. Mit dem DVT können Untersuchungen unter natürlicher Belastung – also im Stehen – durchgeführt werden. So lässt sich beispielsweise erkennen, ob ein Knochenbruch tatsächlich stabil oder noch verschoben ist.

BEI MINIMIERTER STRAHLENDOSIS

DVT: Vorteile im Überblick

- im Vergleich zum CT deutlich geringere Strahlendosis
- hochpräzise Diagnostik durch bessere, räumliche Bildauflösung
- nur minimale Bildartefakte (z. B. bei chirurgischer Versorgung eines Knochenbruchs mit Schrauben / Platten oder Kunstgelenken)
- Möglichkeit der präzisen Diagnostik unter Belastung
- dreidimensionale Aufnahmen in angenehmer Körperhaltung
- sehr kurze Untersuchungszeit (wenige Sekunden)
- keine Zusatzaufnahme durch Möglichkeit der Berechnung aller erdenklichen Ebenen im Nachhinein

“Das Strahlenschutzgesetz fordert bei der Wahl der geeigneten Diagnostik den maximal möglichen Nutzen für den Patienten und dessen Weiterbehandlung bei gleichzeitig minimal möglichem Risiko hinsichtlich Strahlenbelastung sowie möglichst geringen Kosten. Daraus ergibt sich m. E. eine klare Empfehlung zur Primärdiagnostik mittels DVT.“

(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 • info@mrt-dortmund.de

RADIOLOGIEPLUS
RADIOLOGISCHE PRAXENGRUPPE

Privatpraxis für offene MRT
Dr. med. Nader Amirfallah

MEDITERRANE LAMMHAXE

Für 6 Personen | 65 Minuten

Nährwerte (pro Person): 578 kcal, 44,2 g Eiweiß, 39,5 g Fett, 6,6 g KH

ZUTATEN

- 750 g Strauch- oder Fleischtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine (ca. 400 g)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 große Lammhaxen (à ca. 750 g)
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 4 EL Olivenöl
- 150 ml Rotwein
- 200 ml Lammfond (aus dem Glas)
- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g Feta
- 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Tomaten vom Strunk befreien, an der Unterseite kreuzweise einritzen und ein paar Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen. Mit einem Messer die Haut abziehen und anschließend die Tomate in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Die Lammhaxe waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandenes Fett und Sehnen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Lammhaxe darin von allen Seiten kräftig anbraten.

Aubergine, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Rotwein und Fond ablöschen. Die Tomatenstücke, Zimtstange und Lorbeerblätter hinzufügen und alles zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Den Feta in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und am Ende zu dem Gemüse im Bräter geben. Die Fetawürfel obenauf legen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rosmarin garniert servieren.

GRILL-ANANAS MIT RICOTTA-CREME

Für 4 Personen | 15 Minuten

Nährwerte (pro Person): 510 kcal, 16,3 g Eiweiß, 35 g Fett, 30,5 g KH

ZUTATEN

- 300 g Ricotta
- 300 g Quark (Vollfett)
- 40 g Kokosraspel
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Honig
- 1 Ananas
- 50 g Butter
- 1 Stängel Minze

ZUBEREITUNG

Ricotta und Quark mit den Kokosraspeln und der abgeriebenen Schale der halben Zitrone vermischen. Den Saft der halben Zitrone sowie den Honig in die Creme einrühren. Pfefferminze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Ananas schälen und in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben darin ca. 3–4 Minuten bei geringer Hitze von beiden Seiten anbraten.

Vor dem Servieren die Ananasscheiben mit den Minzeblättchen auf Tellern anrichten und mit der Ricotta-Quark-Creme garnieren.

SCHNELLES ERDBEER-SORBET

Für 4 Personen | 10 Minuten

Nährwerte (pro Person): 67 kcal, 3 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 6,3 g KH

ZUTATEN

- 250 g Erdbeeren (tiefgekühlt)
- 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- Saft von ½ Zitrone
- 5 Tropfen flüssiges Stevia

ZUBEREITUNG

Die gefrorenen Erdbeeren und den Joghurt in einen Mixer geben. Zitronensaft und Stevia hinzufügen und anschließend fein pürieren, bis eine halbgefrorene Eismasse entstanden ist.

Das Eis kann sofort in halb gefrorenem Zustand als Sorbet im Glas serviert werden. Es hält sich aber auch in der Tiefkühltruhe.

BRATAPFEL

Für 4 Personen | 45 Minuten

Nährwerte (pro Person): 233 kcal, 3,8 g Eiweiß, 8,1 g Fett, 32,5 g KH

ZUTATEN

- 4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)
- Saft ½ Zitrone
- 1 Eiweiß (Größe M)
- 50 g Erythrit
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Sternanispulver
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 30 g Rosinen

ZUBEREITUNG

Äpfel im oberen Drittel „köpfen". Mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Schnittflächen der Äpfel mit Zitronensaft einreiben. Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen. Erythrit, Zimt und die Gewürze unter Rühren einrieseln lassen. Haselnüsse und Rosinen unterheben.

Äpfel mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen und im heißen Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) im unteren Ofendrittel 10 Minuten garen (Umluft ist nicht empfehlenswert).

Äpfel aus dem Ofen nehmen und die Eiweiß-Nuss-Masse mit einem Esslöffel darauf verteilen, Deckel darauflegen. Das Ganze weitere 15–20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

TIPP: Anstelle der Gewürze (Zimt, Sternanis, Nelken) kann man auch ein fertiges Lebkuchengewürz verwenden.

BLAUBEER-QUARK MIT ZITRONE

Für 4 Personen | 10 Minuten

Nährwerte (pro Person): 108 kcal, 7,8 g Eiweiß, 1 g Fett, 11,7 g KH

ZUTATEN

- 500 g Blaubeeren
- 200 g Quark (Magerstufe)
- 1 EL Agavendicksaft
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- ½ Bund frische Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG

Die Blaubeeren verlesen, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Einige Blaubeeren zum Garnieren beiseitelegen.

Den Quark mit ca. der Hälfte der Blaubeeren, dem Agavendicksaft, Zitronenschalenabrieb und Zitronensaft gut verrühren und in 4 Gläser oder Schälchen füllen.

Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Den Blaubeerquark vor dem Servieren mit den restlichen Blaubeeren und den Melisseblättchen dekorieren.

INFO:
Die Blaubeere hat eine außergewöhnlich starke antioxidative und entzündungshemmende Wirkung und gilt als heimisches Superfood. Die nach Zitronen riechende Melisse wird in Tees und Arzneimitteln zur Beruhigung des Nervensystems, gegen Schlafstörungen und Unruhe eingesetzt.

PFANNKUCHEN MIT BLAUBEEREN

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 223 kcal, 14,7 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 5 g KH

ZUTATEN

- 1 Vanilleschote
- 3 Eier (Größe L)
- 3 g Johannisbrotkernmehl (ca. 1 geh. TL)
- 40 g gemahlene Mandeln
- 30 g Eiweißpulver (neutral)
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL Walnussöl
- 20 g Butter
- 4 EL Apfelmus (Glas, ungesüßt, ca. 40 g)
- 50 g Blaubeeren
- 1TL Erythrit-Puder

ZUBEREITUNG

Die Vanilleschote längs halbieren und mit einem Teelöffel das Mark herausstreichen. Für die Pfannkuchenmasse mit einem Handmixer Eier, Johannisbrotkernmehl, Mandeln, Eiweißpulver, Milch, Vanillemark und Walnussöl verquirlen.

In einer heißen Pfanne pro Pfannkuchen jeweils 5 g Butter erhitzen. Ein Viertel der Eimasse 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. Zum Servieren mit den Blaubeeren garnieren und mit Erythrit-Puder bestäuben

BEEREN-GRATIN

Für 4 Personen | 20 Minuten

Nährwerte (pro Person): 333 kcal, 9,5 g Eiweiß, 26,8 g Fett, 12,3 g KH

ZUTATEN

- 200 g Johannisbeeren
- 200 g Cranberrys
- 100 g Mandelblätter
- 150 ml Sahne
- 1 Ei (Größe L)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Beeren verlesen und kurz unter fließendem Wasser abbrausen. Die Mandelblätter in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 1–2 Minuten goldbraun anrösten. Anschließend die Johannisbeeren und die Cranberrys in die Pfanne geben, unter die Mandeln mischen und beiseitestellen.

Die Sahne steif schlagen. Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eiweiß ebenfalls steif schlagen und vorsichtig unter die Sahne heben, ebenso dann das Eigelb. Eine Auflaufform ausfetten und die Hälfte der Beeren einfüllen. Die Ei-Sahne-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Abschließend die andere Hälfte der Beeren darüber verteilen.

Das Dessert im Backofen (Mitte) ca. 4–5 Minuten überbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Warm servieren.

TIPP: Sind noch Beeren übrig? Diese können Sie in vielen Rezepten anstelle von anderem Obst einsetzen, da sie zu den zuckerarmen Obstsorten zählen.

QUARK-SOUFFLÉ

Für 6 Personen | 35 Minuten

Nährwerte (pro Person): 300 kcal, 14,8 g Eiweiß, 23,7 g Fett, 5,4 g KH

ZUTATEN

- 10 g Butter
- 4 Eier + 2 Eiweiß (Größe L)
- 1 Prise Salz
- Saft von 1 Zitrone
- Mark von 1 Vanilleschote
- 8 EL Kokosflocken
- 300 g Speisequark (Vollfett)
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Johannisbrotkernmehl
- Etwas Erythrit-Puder zum Bestäuben
- 30 g gehackte Walnusskerne

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Sechs Souffléformen ausbuttern. Die 2 Eiweiß mit 1 Prise Salz und dem Zitronensaft steif schlagen. Die restlichen 4 Eier mit dem Vanillemark, den Kokosflocken, dem Speisequark und der Milch in einer Schüssel verrühren. Das Johannisbrotkernmehl zugeben und alles kräftig vermischen. Den Eischnee vorsichtig unterheben und die Masse in die Formen geben.

Die Soufflés im Backofen (Mitte) ca. 20–25 Minuten backen. Anschließend mit Erythrit-Puder bestäuben und mit Walnüssen bestreut warm servieren.

ZIMT-NUSS-KUCHEN

Ergibt 16 Stücke | 50 Minuten

Nährwerte (pro Stück): 253 kcal, 6,9 g Eiweiß, 23 g Fett, 4 g KH

ZUTATEN

- 200 g + 1 TL Butter
- 80 g Schokoladendrops (75 % Kakao)
- 4 Eier (Größe L)
- 5 Msp. Stevia*
- 1 EL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 250 g gemahlene Mandeln
- 50 g gemahlene Haselnüsse

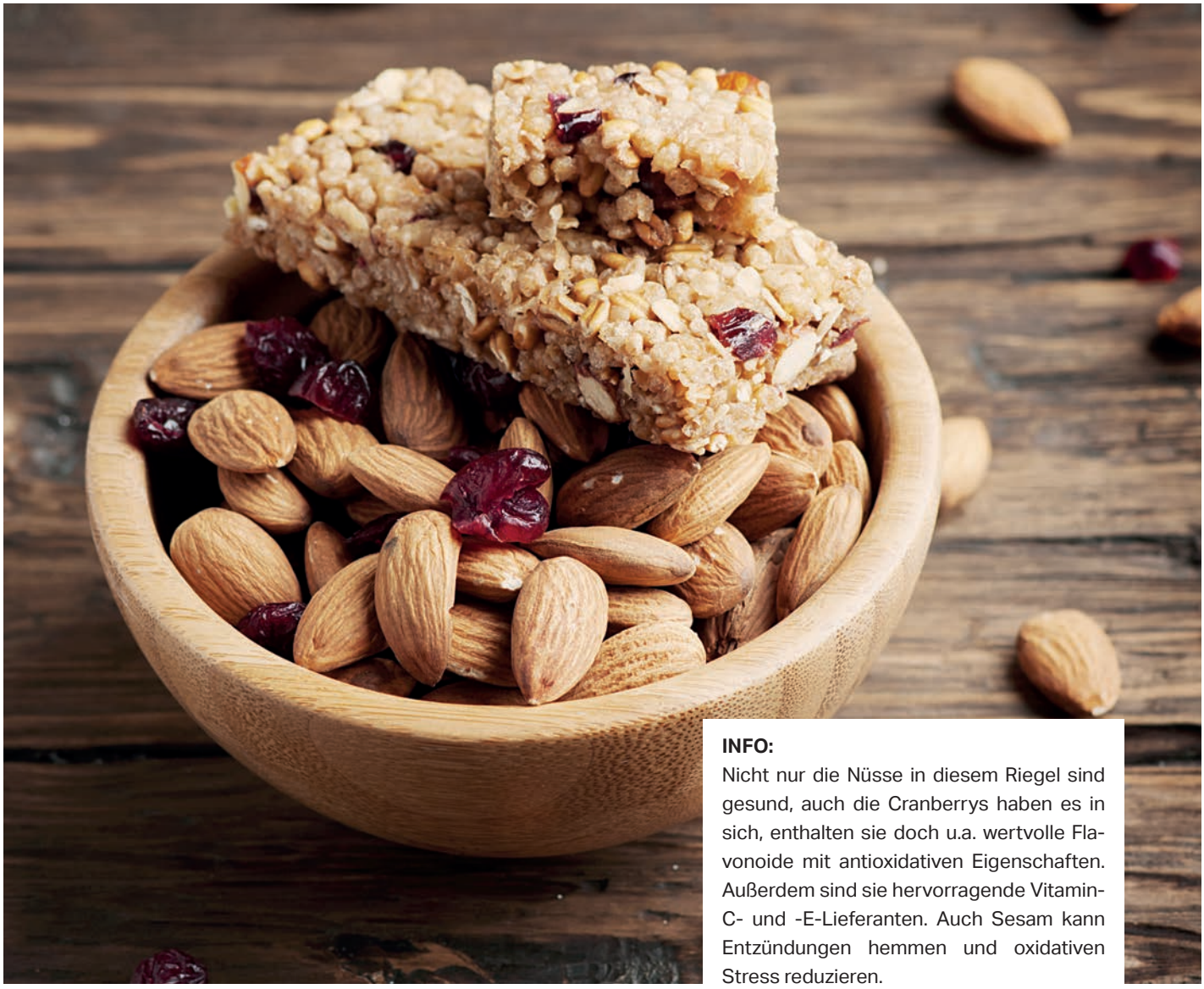
Außerdem: Kastenform (25 cm ø)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Kastenform mit 1 TL Butter ausfetten. Die restliche Butter und die Schokoladendrops in einem leicht erhitzten Topf schmelzen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen und dann unter die Schoko-Butter rühren. Stevia, Zimt, Salz, Kakao und Backpulver ebenfalls unterrühren. Zuletzt die gemahlenen Nüsse dazugeben und alles gut verrühren.

Den Teig in die Kastenform gießen und für 35 Minuten backen. Danach auskühlen lassen, bis sich der Kuchen gut aus der Form lösen lässt, und servieren.

***INFO:** 5 Msp. Stevia entsprechen ca. 5 EL Xylit oder 5 EL Erythrit.



INFO:
Nicht nur die Nüsse in diesem Riegel sind gesund, auch die Cranberrys haben es in sich, enthalten sie doch u.a. wertvolle Flavonoide mit antioxidativen Eigenschaften. Außerdem sind sie hervorragende Vitamin-C- und -E-Lieferanten. Auch Sesam kann Entzündungen hemmen und oxidativen Stress reduzieren.

MANDEL-RIEGEL

Ergibt: 6 Stück | 60 Minuten

Nährwerte (pro Riegel): 135 kcal, 8,3 g Eiweiß, 8,5 g Fett, 5,1 g KH

ZUTATEN

- 45 g gehackte Mandeln
- 20 g Sesam
- 35 g Sojaflocken
- 20 g getrocknete Cranberrys
- 10 g Eiweißpulver (neutral)
- 2 Eier (Größe M)
- 3 Tropfen Vanillearoma
- Salz
- 1–2 TL Honig

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150 °C (Unter-/Oberhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mandeln, Sesam, Sojaflocken, Cranberrys und Eiweißpulver mischen.

Die Eier mit 1 Prise Salz und 3 Tropfen Vanillearoma 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 auf mittlerer Schiene 30–40 Minuten backen. Danach gut abkühlen lassen und mit einem scharfen, glatten Messer in 6 Riegel schneiden.

TIRAMISU IM GLAS

Für 6 Gläser | 15 Minuten + Kühlzeit

Nährwerte (pro Glas, 200 ml): 87 kcal, 3,7 g Eiweiß, 5,2 g Fett, 3,9 g KH

ZUTATEN

- 2 Bio-Eier (Größe L)
- 120 g Frischkäse (20 % Fett)
- 150 g Quark (1,5 % Fett)
- 50 g Xylit
- 50 g Dinkel-Löffelbiskuits
- 75 ml kalter Kaffee
- Rohkakaopulver zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Die Eier trennen und das Eigelb mit 40 g des Xylits cremig schlagen. Dann den Frischkäse und Quark hinzufügen. Das Eiweiß mit den restlichen 10 g des Birkenzuckers steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben.

Als Nächstes die Löffelbiskuits in den Kaffee eintauchen und damit den Boden der Gläser belegen. Nun eine Schicht der Quark-Ei-Masse darübergeben und danach wieder eine Schicht getränkte Biskuits. Die oberste Creme-Schicht mit Kakaopulver bestreuen. Die anderen Gläser ebenfalls auf diese Art befüllen und dann für einige Stunden kalt stellen.

MANDEL-FRISCHKÄSE-KEKSE

Ergibt etwa 50 Stück | 35 Minuten

Nährwerte (pro Stück): 53 kcal, 1,5 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 0,9 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 blanchierte Mandeln
- 30 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 120 °C (Umluft) aufheizen 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 darübersieben und unter die Masse ziehen. Zum Schluss noch die gemahlenen Mandeln unterheben.

Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf das vorbereitete Backblech setzen. Die Mandelblättchen darüberstreuen und leicht andrücken. Für 25 Minuten backen.

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

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

REZEPTREGISTER

SALATE UND SNACKS 52
Spinat-Spargel-Salat mit Erdbeeren

SALATE UND SNACKS 56
Heringssalat mit Roter Bete und Grapefruit

SALATE UND SNACKS 57
Buddha-Schüssel

SALATE UND SNACKS 58
Avocado-Garnelen-Salat

SALATE UND SNACKS 60
Mediterraner Thunfischsalat

SALATE UND SNACKS 61
Zedernuss-Pesto

SUPPEN UND DRINKS 62
Kokos-Suppe mit Garnelen

SUPPEN UND DRINKS 63
Möhren-Ingwer-Suppe

SUPPEN UND DRINKS 64
Ingwer-Shots

SUPPEN UND DRINKS 65
Sencha Teatime

SUPPEN UND DRINKS 66
Papaya-Buttermilch-Drink

HAUPTGERICHTE 68
Süßkartoffeln mit Avocadocremefüllung

HAUPTGERICHTE 69
Blumenkohlgratin

HAUPTGERICHTE 70
Indischer Linseneintopf

HAUPTGERICHTE 71
Kartoffelrösti mit Kräuterquark

HAUPTGERICHTE 72
Wildlachsfilet im Pergament

HAUPTGERICHTE 74
Tomaten-Shakshuka

HAUPTGERICHTE 76
Fisch-Chili

HAUPTGERICHTE 80
Mediterrane Lammhaxe

FRUCHTIGES UND SÜSSES 82
Grill-Ananas mit Ricotta-Creme

FRUCHTIGES UND SÜSSES 83
Schnelles Erdbeersorbet

FRUCHTIGES UND SÜSSES 84
Bratapfel

FRUCHTIGES UND SÜSSES 85
Blaubeerquark mit Zitrone

FRUCHTIGES UND SÜSSES 86
Pfannkuchen mit Blaubeeren

FRUCHTIGES UND SÜSSES 87
Beerengratin

FRUCHTIGES UND SÜSSES 88
Quark-Soufflé

FRUCHTIGES UND SÜSSES 89
Zimt-Nuss-Kuchen

FRUCHTIGES UND SÜSSES 90
Mandel-Riegel

FRUCHTIGES UND SÜSSES 91
Tiramisu im Glas

FRUCHTIGES UND SÜSSES 92
Mandel-Frischkäse-Kekse

HERBST 2021 - DAT GÜNNA-COMEBACK

www.theater-olpketal.de | T 0231 532 000 20

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

im Dezember

- **Schlank ins Neue Jahr**
  Wie Sie die kleinen Sünden der Advents- und Weihnachtszeit ganz einfach wieder ausgleichen und fit ins neue Jahr starten
- **Fett macht nicht fett**
  Alles über gute und böse Fette, unseren Fettstoffwechsel – und den Mythos, dass Fett grundsätzlich ein Übeltäter ist
- **Starkes Immunsystem im Winter**
  Worauf kommt es an, wenn ich mein Immunsystem nachhaltig stärken will?
- **Die komplexe Welt der Hormone**
  Stress, Schlaf, Resilienz, Emotionen: Die Hormone bestimmen unser Leben. Ein Einblick in das komplexe Zusammenspiel.
- **Vitamin D im Winter**
  Das Sonnenvitamin, das eigentlich ein Hormon ist – besonders im Winter müssen wir substituieren. Wir zeigen die besten Alternativen.
- **30 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
August 2021

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

Fotos: Shutterstock.com, AdobeStock, Prävent GmbH, privat (S. 17)

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.

CORONISCHE STOFFWECHSELSTÖRUNG

Eine neue Infektionskrankheit mit weltweit starker Ausbreitung, hohen Erkrankungszahlen und mitunter schweren Verläufen tritt besonders häufig im Homeoffice auf …

Wenn Patienten ohne Besserungstendenz ständig die gleichen Klamotten tragen und diese selten bis gar nicht wechseln, spricht man von der Coronisch-bedingten Stoffwechselstörung. Erste Anzeichen sind schleichende Textil-Blindheit, Zunahme von stilistischer Entgleisung und die zwanghafte Verlockung, Hemden und Stoffhosen z.B. durch Jogginganzüge auszutauschen. Gerade bei Personen, denen man ansieht, dass sie so gut wie nie ernsthaft Sport treiben, führt das gelegentlich zu mitleiderregenden Anblicken. Wer mit der Fähigkeit zur Empathie auf die Welt gekommen ist, sollte das liebenswerterweise weder Lebenspartnern noch sich selbst zumuten.

Neue Studien zeigen, dass man bei raschem Anstieg der Symptome sogar Neigungen entwickelt, gleich den ganzen Tag in Bademantel oder Unterwäsche zu verbringen (akute Feinripperitis).

Bekannt ist auch, dass bei schweren Stoffwechselentgleisungen der flankierende mentale Abbau dazu führen kann, dass Patienten in Schlafanzug und Flip-Flops den Müll rausbringen, sich wundern, warum Nachbarn auf der Straße entsetzt gucken und ihnen dann in der Wohnung erst klar wird, was gerade passiert ist.

Warum das Stoffwechselzentrum ausgerechnet im Homeoffice eine klare Tendenz zu abweichendem Verhalten entwickelt (Schoko-Chanel-Syndrom), ist Medizinern ein Rätsel, und auch die Forschung kann bisher nur mit grundiertem Fundwissen aufwarten. In Beobachtungsstudien wird der Anteil milder Verläufe auf rund 60 Prozent aller Fälle geschätzt und in etwa 20 Prozent der Fälle bleibt die Störung länger bestehen. Neben Geschmacksverlust und einer Schulddrüsenunterfunktion bricht die mentale Wechselwirkung aller ästhetischen Dimensionen zusammen (pathologische Schwurbelesie). Neurologische Einschränkungen (chronisches Passivdenken) sind als Langzeitfolgen nicht auszuschließen. In Einzelfällen sind sogar Klinikaufenthalte notwendig, da ranzige Tennissocken und Jogginghosen operativ entfernt werden müssen (Morbus Asidas).

Kann man der Coronischen Stoffwechselstörung vorbeugen?

Frei nach dem Sofalologen und Chill-Großmeister Karl Lagerfeld gilt: Wer in Corona-Zeiten keine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Homeoffice verloren. Darum zieht die große Mehrheit wohl auch praktischerweise bequeme Kleidung an, sollte dabei präventiv aber auf die Halbwertzeit des Wohlfühl-Outfits achten. Wenn Jogginghose und T-Shirt nach Wochen von alleine zur Waschmaschine laufen, sind das untrügliche Anzeichen für einen sehr langen Weg zurück ins normale Leben.

Euer

Foto: Isabella Thiel

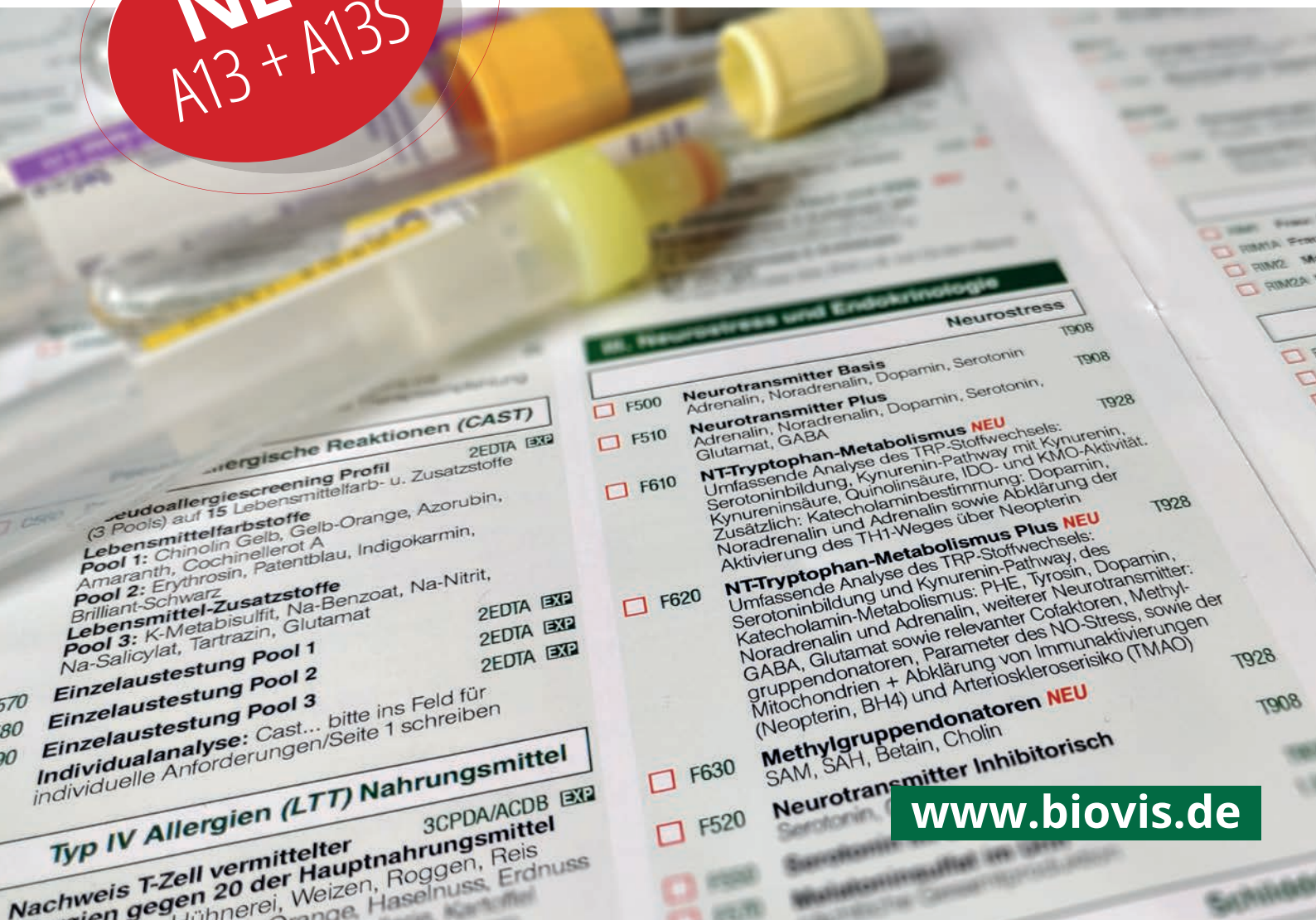
biovis' DIAGNOSTIK

...erweiterte diagnostische Möglichkeiten

Sie sind Patient und möchten unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen? Bitte kontaktieren Sie dafür Ihren Therapeuten.

- Umweltmedizin
- Mitochondriale Medizin
- Mikrobiom und Metabolom
- Neurostress
- Orthomolekulare Medizin

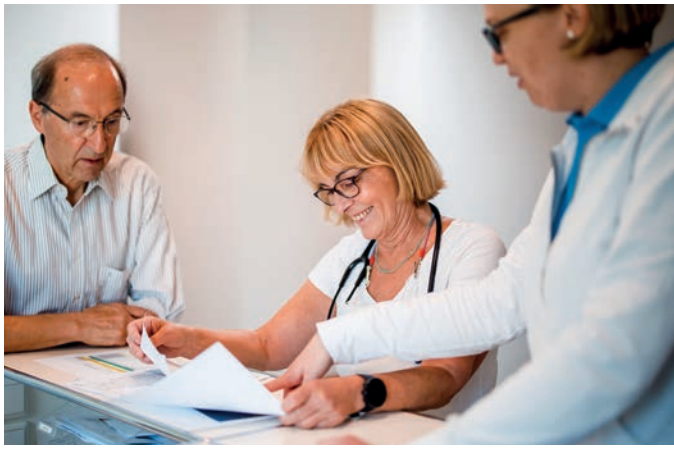
NEU
A13 + A13S



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