

FÜR SIE

Glaube, Liebe, Hoffnung

Was uns trägt:
Kleine & größere
Mut-Schenker

GRENZENLOS FREI
Der Traum vom Van Life



**PLUS
EXTRA-HEFT:**

**Genießen
wie in
Italien**

TREND-VERLIEBT

Sommer-Frisuren * Shopper
und Sonnenbrillen
* Happy-Holiday-Looks

Migräne

Wie heute
erfolgreich
behandelt wird

GUTES FÜR SPÄTER

Tolle Rezepte für Ihre
Vorratshaltung

**PFUNDE VERLIEREN,
INNERE BALANCE GEWINNEN**

Neue Leichtigkeit!

FRISCHER SCHWUNG: EASY DETOX ZUM SOMMERSTART

Easy
Detox zum
Start in den
Sommer

Neue Leichtigkeit!

Der Sommer ist eine herrlich unbeschwerte Zeit. Die Sonne überstrahlt viele Sorgen, und wir können uns auf Monate voller Leichtigkeit freuen – und am besten nicht nur mental, sondern auch körperlich. Denn wer will schon mit Völlegefühl am Strand liegen? Deshalb halten wir es jetzt mit dem Easy-Detox-Programm von Health- und Lifecoach Adaeze Wolf. In ihrem Buch „Strahlend schön“ zeigt die holistische Ernährungsberaterin sanfte Übungen sowie ausgewählte Lebensmittel und Rezepte, die Energie freisetzen, die Verdauung anregen, den Körper von Giftstoffen befreien und das Gleichgewicht von Körper und Seele in Balance bringen. All das ganz ohne Stress oder Diäten, sondern mit – Sie werden es erahnen – jeder Menge Leichtigkeit.

Präbiotika und Probiotika

Wie es uns geht, hängt ganz maßgeblich mit unserer Darmflora zusammen – und wie wir die dort angesiedelten Bakterien füttern. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi oder Kefir sind beispielsweise probiotisch und enthalten viele gute Mikroorganismen, die unerwünschte Bakterien verdrängen können. Präbiotika sind hingegen eine spezielle Art von Ballaststoffen, die wir nicht verdauen können und deshalb den Darmbakterien als Energiequelle dienen. Gut zu wissen: Präbiotika, allen voran Inulin, das etwa in Zichorien oder Artischocken steckt, sind echte Verdauungs-Booster. Gleiches gilt übrigens auch für die feinen Kerne in Himbeeren oder Brombeeren. Auch Vollkornprodukte, Gemüse allgemein sowie Hülsenfrüchte sind wertvolle Lieferanten. Tatsächlich gilt: Je mehr Präbiotika wir essen, desto wohler fühlen sich unsere Darmbakterien – und wir uns somit natürlich auch.



Himbeer Smoothie-Bowl

Gefrorene Banane
1 Handvoll Spinat
2 EL Haferflocken
1 TL Flohsamenschalen
1 EL Mandelmus
1 TL Chia-Samen
200 g Himbeeren
100 ml Pflanzendrink
nach Wahl

Alle Zutaten im Mixer zu einem herrlich cremigen Smoothie verarbeiten. Anschließend in einer Schüssel anrichten und mit Toppings nach Ihrer Wahl garnieren. Wir wünschen Bon appetit!

und dadurch vermehrt Sättigungshormone ausgeschüttet – obwohl wir vielleicht gar nicht so viel gegessen haben. Neben dem Effekt, dass Ballaststoffe länger satt machen, stärken sie auch das Immunsystem und fördern die Verdauung. Versuchen Sie, in jede Mahlzeit Ballaststoffquellen wie Getreide, Hülsenfrüchte, ebenso Obst und Gemüse zu integrieren. Fakt ist aber auch: Die Umstellung von einer ballaststoffarmen hin zu einer ballaststoffreichen Ernährung braucht etwas Zeit und kann daher zunächst von Verdauungsbeschwerden geprägt sein. Dann kann es helfen, die Speisen mit Fenchel oder Kümmel zu würzen. ➤

Ballaststoffe

Es klingt zwar etwas widersprüchlich, doch wer sich nach mehr Leichtigkeit sehnt beziehungsweise abnehmen will, sollte auf Ballaststoffe setzen. Grund dafür ist deren hohe Quellfähigkeit. Dadurch binden die faserreichen Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel viel Wasser und machen den Magen- und Darminhalt voluminöser. Huch? Keine Sorge, auf diese Weise werden die Inhaltsstoffe der Nahrung langsamer ins Blut abgegeben,

GESUND UND LECKER Spargel hilft, Gift- und Schlackenstoffe aus dem Körper zu befördern



Green Detox

Ein leichter Sommersalat mit Rucola, eine wohltuende Brokkolisuppe, genau diese leckeren Speisen helfen dem Körper beim Abbau von vielen Giftstoffen. Denn Gemüse wie Brokkoli, Rucola, Kohlrabi, Rettich und Rüben, aber auch Weiß- und Grünkohl enthalten die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe, die unsere Immunabwehr stärken. Dazu kommen jede Menge Ballaststoffe sowie Bitterstoffe, die Darm und Leber entlasten. Ebenfalls spannend: Die grünen Detox-Helfer sind reich an Eisen und an Vitamin C, beides weckt müde gewordene Muskeln auf und lässt die Haut pünktlich zum Sommer jugendlich-frisch erstrahlen.

Bitterstoffe

Allein bei dem Gedanken müssen Sie sich schütteln? Bitte trotzdem weiterlesen! Denn Bitterstoffe können tatsächlich richtig lecker sein. Darüber hinaus hilft es zu wissen, dass sie die Bildung von Magensäure und Gallensaft fördern, was wiederum die Verdauung beschleunigt. Sie hemmen außerdem den Heißhunger auf Süßes bzw. den Appetit allgemein. Bitterstoffe lassen sich in Artischocken und Kräutern wie Löwenzahn genauso finden wie in Grapefruits oder Bitterorangen. Und noch ein Tipp: Verfeinern Sie Ihr Haferflocken-Müsli morgens einfach mal mit einer Prise Zimt, da stecken die heilsamen Stoffe auch drin. Klingt gar nicht mehr so bitter, oder?

Das Easy-Detox-Programm
„Strahlend schön“
von Health-Coach
Adaeze Wolf
(Südwest Verlag,
20 Euro)



5 ÜBUNGEN FÜR DEN SOMMER

VORBEUGE

Die Füße parallel gegrätscht auseinanderstellen. Nach vorn beugen und den rechten Arm zum linken Bein strecken und umgekehrt. **Das passiert: mobilisiert Oberkörper und Brustwirbelsäule, dehnt die Beinrückseite.**



SQUAT

Füße hüftbreit öffnen, Zehen zeigen nach außen. Knie beugen, Po Richtung Boden sinken lassen. Hände zusammenbringen, Ellenbogen drücken gegen die inneren Oberschenkel. **Das passiert: bringt den Stoffwechsel auf Trab.**



KATZEN- BUCKEL

Im Vierfüßlerstand in ein geführtes Hohlkreuz gehen, Steißbein hoch- und Schultern zurückschieben. Wirbel für Wirbel in einen runden Katzenbuckel rollen, das Kinn zur Brust senken.

Das passiert: reinigt die Nieren.

SCHULTER- BRÜCKE

Auf den Rücken legen. Beine aufstellen, Po anspannen, Becken und Oberkörper heben, bis eine Linie entsteht. Spannung lösen, Wirbel für Wirbel abrollen.

Das passiert: regt die Verdauung an und dehnt die Organe.



HEUSCHRECKE

In Bauchlage, Hände neben den Hüften platzieren. Das Becken in den Boden schieben, die Schulterblätter auf dem Rücken zusammenführen und gleichzeitig Oberkörper und gestreckte Beine vom Boden heben.

Das passiert: energetisiert den gesamten Körper.

Fotos: Maria Schiffer 2022 (6), Wolfgang Schardt/
Picture Press, StockFood; Text: Jennifer Poppe

3



PHASEN GUTER SCHLAF

NEU
IN DER APOTHEKE



MIT DER 3-PHASEN-INNOVATION



- | | |
|---------------------|---|
| Sofort-Phase | Freisetzung von Baldrian & Melatonin in 10 Minuten |
| Depot-Phase | Verzögerte Freisetzung von Passionsblume & Melatonin bis zu 8 Stunden |
| Chrono-Phase | Kontinuierliche Freisetzung von Weißdorn & Zitronenmelisse |

1. Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Einschlafen. 2. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt einen ruhigen Schlaf. 3. Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen.