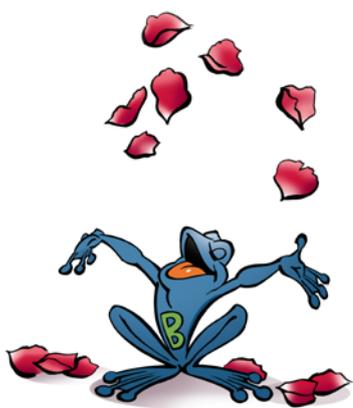


Ausgabe 06 | Juni 2009

...einfach individuell



➤ Ein kleiner lyrischer Beitrag – unser Gedicht des Monats

Rose aus dem Nichts ...

*Jetzt, da die Rose aus dem Nichts
ins Dasein tritt, zum Schmuck der Auen,
In Demut kaum das Veilchen wagt
zur Herrlichen emporzuschauen.*

*Von Blumen glänzt die Erde nun,
gleichwie der Himmel glänzt
von Sternen,*

*Drum kann ich gute Zeiten nur auf Erden
wie am Himmel schauen.*

*Muhammad Schems ad-Din Hafis
Persischer Dichter (1326-1390)*

➤ Der Rosenmonat Juni

DIE NATUR ZEIGT IHRE SCHÖNSTEN BLÜTEN

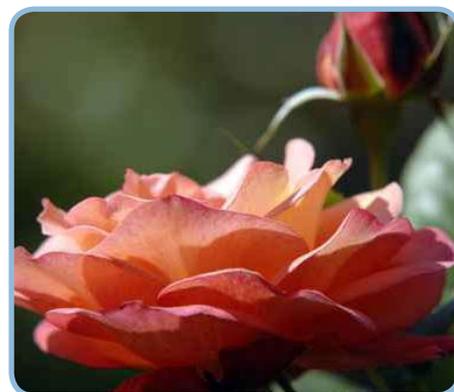
Liebe Leserin, lieber Leser,

Im Juni findet der letzte Vollmond des Frühjahrs statt, bevor mit der Sommersonnenwende am 21. Juni auf der Nordhalbkugel die wärmste Jahreszeit Einzug hält.

Im Rosenmonat Juni locken die warmen Abende nach draußen – zum beieinander Sitzen in geselliger Runde, zum Picknick oder Grillfest.

Frische junge Gemüse aus der Region stehen jetzt auf dem Speiseplan und viele Gartenkräuter verleihen bunten Salaten ihr feines Aroma. Jetzt heißt es Endspurt beim Spargel, denn traditionell werden die weißen Stangen am Johannistag in Deutschland zum letzten Mal gestochen.

Als „gestaltgebend“ verstanden viele alte Kulturen den Juni, weil sich nun aus jungen Pflanzkeimen eine unverkennbare Form entwickelt hat. So eignet sich die Zeitqualität auch für uns



Menschen, die Dinge in die eigenen Hände zu nehmen und ihnen einen individuellen Stempel aufzudrücken. Der Juni steigert die Freude an der Kreativität – das kann sich auch in ganz kleinen Dingen ausdrücken, etwa darin, sein Essen auf besonders appetitliche Weise zusammenzustellen, es besonders schön anzurichten und den Tisch liebevoll einzudecken – für die Familie, gute Freunde oder einfach mal für sich selbst.

Ihr metabolic balance®-Team



➤ Mineralienkur für den Sommerteint:

EINE MASKE AUS HEILERDE



Ein natürliches und sehr schonendes Schönheitsmittel für die Haut ist Heilerde.

Diese auch Löss genannten Tone entstanden unter den Gletschern der letzten Eiszeit und enthalten viele kostbare Mineralien und Spurenelemente, von denen die Haut profitiert: Sie wird klarer, straffer und rosiger.

Heilerde wirkt auch gut bei kleinen Hautunreinheiten, da sie aufgrund ihrer Saugfähigkeit Talg, Bakterien, Hornschüppchen und Schmutzpartikel von der Haut aufnimmt und bindet.

Für eine Gesichtsmaske etwa je drei Esslöffel Erde und heißes Wasser verrühren, bis ein streichfähiger Brei entsteht. Bei empfindlicher oder leicht trockener Haut noch ein Schuss Olivenöl dazugeben.

Heilerde so heiß wie möglich aufs Gesicht streichen, 15 Minuten einwirken aber niemals völlig antrocknen lassen. Dann mit warmen, feuchten Tüchern nach und nach abnehmen.

Wer mag, verwöhnt die Haut danach noch mit Feuchtigkeitscreme mit Rosenduft.

WERTVOLLE INHALTSSTOFFE & WOHLTUENDEN EFFEKT

➤ Juni: Heilnahrung Kohlrabi

Ob grün oder violett: Junger Kohlrabi, der ab Anfang Juni aus heimischem Anbau bei uns auf den Tisch kommt, ist äußerst kalorienarm, da er hauptsächlich aus Wasser besteht.

Er kommt also immer gerne dann auf den Tisch, wenn einige Pfunde schmelzen sollen. Mit seinem leicht süßlichen und auch etwas nussigen Geschmack überzeugt er selbst Feinschmecker, die ihn sowohl roh als auch gekocht lieben.

Besonders bedeutsam für die Ernährung sind sein hoher Vitamin C Gehalt und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium.

Die Gesundheit profitiert auch von den feiwürzigen Senfölen des Kohlrabis, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen und die unter anderem vor Ent-

zündungen schützen und die körpereigene Abwehr stärken. Eine noch höhere Nährstoffdichte weisen übrigens die Kohlrabiblätter auf, die reich an Karotinoiden sind, der Vorstufe an Vitamin A.

Ganz frische Blätter können mitgegessen werden, oder klein geschnitten über Kohlrabigemüse gestreut werden.

Wer experimentieren mag, wagt sich an ein Pesto aus Kohlrabiblättern, zerdrücktem Knoblauch, frisch geriebenem Parmesan, sehr fein gehackten Mandeln und Olivenöl und serviert es zu Spaghetti.



News von Dr. med. Wolf Funfack

FETT WEG DURCH VIBRATIONSTRAINING?



Jeder weiß, wie wichtig beim Abnehmen die Bewegung ist. Damit das riskante Bauchfett schmilzt, ist nicht nur eine entsprechende Ernährungsumstellung wie sie metabolic balance® empfiehlt sinnvoll, sondern auch ein begleitendes Ausdauertraining.

Eine Studie der Universität Antwerpen macht jetzt auf eine neue Methode aufmerksam, die hilft, Bauchfett abzubauen: auf das Vibrationstraining. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Übergewichtige, die auf einer sogenannten Vibrationsplatte trainierten, langfristig besser abnehmen als Dicke, die ein herkömmliches Fitnesstraining absolvierten. 61 Studienteilnehmer beteiligten sich zunächst an einem kontrollierten, sechsmonatigen Programm mit Diät und Bewegung. Danach sollten sie in eigener Verantwortung weiterhin kalorienreduziert essen und Sport

treiben wie bisher. Den Verlauf der Abnehmversuche prüften die Wissenschaftler drei, sechs und zwölf Monate nach Studienbeginn. Dazu gehörten auch Computertomografien des Bauchraums, um mögliche Veränderungen des dort eingelagerten Fetts zu sehen.

Untersucht wurden drei Gruppen:

- konventionell trainierende Studienteilnehmer: Sie hielten nach einem Jahr ihre sieben Prozent Gewichtsverlust aus dem ersten halben Jahr,
- mit Vibrationsgerät Trainierende: Sie hatten nach einem halben Jahr elf Prozent Gewicht verloren, nach einem Jahr waren es immer noch 10,5 Prozent und
- eine Kontrollgruppe: Diese Personen lebten ohne Diät und Sport und hatten nach einem Jahr 1,5 Prozent zum ursprünglich bereits hohen Gewicht zugelegt. Noch auffälliger als der große Unterschied beim Gewichtsverlust

war, dass die Teilnehmer, die an den Schüttelgeräten trainierten, wesentlich mehr inneres Bauchfett verloren und dieses Minus auch nach einem Jahr noch stabil war.

Vibrationsplatten, die bereits oft in der Reha-Medizin zu finden sind und dort nach Sportverletzungen helfen, die Muskeln besonders schonend wieder aufzubauen, werden wohl zunehmend Einzug in Fitnesszentren halten. Die Studienleiter aus Antwerpen betonen jedoch nach Ende ihrer Studie noch einmal ausdrücklich: Nach wie vor bleibt das A und O beim Abnehmen eine vernünftige Ernährung und ein Ausdauertraining für Herz und Kreislauf.

Herzliche Grüße
Ihr Dr. med. Wolf Funfack

DAS REZEPT DES MONATS:

Gebratener Kohlrabi mit Rührei



Einfach und gesund: Ein leckerer Rezeptvorschlag fürs Mittagessen – nicht nur für Vegetarier. Ideal geeignet auch für Personen, die an einer Lactose- oder Sojaunverträglichkeit leiden.

Zubereitung:

Kohlrabi waschen, putzen und in 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Knäckebrot mit einem Handmixer zu Mehl verarbeiten. Ein Ei verquirlen. Eine Pfanne erhitzen und mit Bratpapier auslegen. Die Kohlrabischeiben mit Mehl und Ei panieren und beidseitig braten. Das andere Ei verquirlen, salzen, pfeffern und zu Rührei braten.



Zutaten für 1 Person

1 Portion	Kohlrabi
	Salz, Pfeffer
1 Msp.	Muskatnuss
1 Portion	Roggenknäcke
1 Portion	Ei