

Ausgabe 07 | Juli 2009

*...einfach individuell*



## ➤ Ein kleiner lyrischer Beitrag – unser Gedicht des Monats

### Julikinder

*Wir Kinder im Juli geboren  
Lieben den Duft des weißen Jasmin,  
Wir wandern an blühenden Gärten hin  
Still und in schwere Träume verloren.*

*Unser Bruder ist der scharlachene Mohn,  
Der brennt in flackernen roten Schauern  
Im Ährenfeld und auf den heißen Mauern,  
Dann treibt seine Blätter der Wind davon.*

*Wie eine Julinacht will unser Leben  
Traum beladen seinen Reigen vollenden,  
Träumen und heißen Erntefesten ergeben,  
Kränze von Ähren und rotem Mohn  
in den Händen.*

Hermann Hesse (1877-1962)

## ➤ Von Blüten umringt – DER SOMMER IST DA!

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Monat der überquellenden Fülle ist der Juli: Wohin man schaut, wächst, gedeiht und reift es. Und ist die schöpferische Kraft, die die Natur entfaltet, nicht ansteckend?

Beim Essen können wir jetzt in der Vielfalt von Obst und Gemüse schwelgen – wobei die Gerichte oft fruchtig-saftig und einfach sommerlich-leicht daher kommen.

Im Garten wetteifern die Blumen darum, die schönsten Blüten hervorzu- bringen, als wollten auch sie uns dazu anregen, uns zu schmücken und uns großzügig zu zeigen.

Und warum auch nicht: Alles scheint wie dafür gemacht, Gastfreundschaft zu pflegen, etwa ein Sommerfest mit lieben Menschen zu feiern und uns mit ihnen an der Üppigkeit des Lebens zu erfreuen. Und wenn das Fest bis spät in die Nacht dauert, umweht uns



immer noch ein laues Lüftchen. Die Dunkelheit umfängt uns zart in dieser Zeit, wird zum Freund, und mit ein bisschen Glück haben wir sogar den ein oder anderen Wunsch frei, weil es Sternschnuppen regnet. Vielleicht wurde der Juli früher deshalb auch Honigmonat genannt, weil er gar so köstlich ist?

Ihr metabolic balance®-Team



## News von Dr. med. Wolf Funfack

### EINE LISTE MIT GEFÄHRLICHEN ARZNEIMITTELN



**Eigentlich ein sinnvoller Schritt, zu dem sich die US-amerikanische Arzneimittelbehörde da entschlossen hat:**

Sie veröffentlicht vierteljährlich eine Liste mit Medikamenten, die aufgrund unerwünschter Nebenwirkungen vermehrt gemeldet worden sind und die deshalb einer Sicherheitsüberprüfung unterzogen werden.

Auf der jetzt veröffentlichten Liste, die das vierte Quartal 2008 betrifft, sind 19 Wirkstoffe vertreten, darunter ein Wirkstoff, der zur Raucherentwöhnung eingesetzt wird, sowie ein Diätmittel.

Das Mittel, das den Nikotinentzug erleichtern soll, löst den eingegangenen

Meldungen dazu folgende Nebenwirkungen aus: schwere Hautreizungen, Sehstörungen und Angioödem – Schwellung des Gesichts, aber auch, und das kann tödlich sein, der Zunge, des Rachens und Kehlkopfs – und erhöht das Unfallrisiko.

Das Diätmittel (Orlistat) steht im Verdacht, Leberschäden zu verursachen. Obwohl die FDA unterstreicht, dass Untersuchungen, die zu den aufgelisteten Medikamenten angestellt werden, zu anderen Ergebnissen kommen könnten, wehrten sich Hersteller, wie etwa Roche und Pfizer, gegen eine Vorverurteilung.

Die Liste ist aber insofern wichtig, da bei vielen neuen Medikamenten,

die auf den Markt kommen, bei der Zulassung oft noch nicht alle Nebenwirkungen bekannt sind.

Verantwortungsvolle Ärzte geben also Beobachtungen, die sie machen, an Behörden weiter. Oder sie verschreiben vorerst alte Medikamente, deren Nebenwirkungen genau abgeklärt sind. Patienten, die feststellen, dass sie eines der von der FDA gelisteten Medikamente bekommen haben, sollten ihren Arzt unbedingt daraufhin ansprechen.

**Herzliche Grüße  
Ihr Dr. med. Wolf Funfack**

## Im Sommer:

### VIEL TRINKEN + ÄPFEL ESSEN!

**Dass Äpfel Multitalente für unsere Gesundheit sind, haben die meisten metabolic-balance®-Teilnehmer bestimmt schon öfters gelesen oder von Ihren Betreuern gehört.**

Neu ist, dass sie auch gegen Migräne helfen sollen, besonders dann, wenn der Auslöser eine Dehydration ist, also wenn Flüssigkeitsverlust oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme ein Triggerfaktor für die Migräne war.

Etwa nach anstrengendem Sport, an heißen Sommertagen oder auf Langstreckenflügen. Hier hilft: Viel trinken und probieren Sie es mal anstelle

von ASS mit Äpfeln. In ihren Schalen stecken nämlich auch Salicylate.

Zugleich liefern Äpfel alle wichtigen Mineralien die durch einen Flüssigkeitsverlust verloren gegangen sein können!



## WERTVOLLE INHALTSSTOFFE & WOHLTUENDER EFFEKT

### ↘ Juli: Heilnahrung Stachelbeeren

**In den letzten Jahren führen sie zwischen all den anderen Sommerbeeren ein Schattendasein: die Stachelbeeren.**

Vielleicht liegt es daran, dass sie sich an den dornenbewehrten Sträuchern nicht so leicht pflücken lassen oder sie sehr sauer daherkommen können oder nur so kurz – Juli und auch August – auf dem Markt sind.

Das sollte jedoch niemanden davon abhalten zuzugreifen, wenn die gelbrot gereiften Beeren irgendwo zu finden

sind. Denn sie haben es durchaus in sich: Stachelbeeren sind reich an Silizium, was das Bindegewebe stärkt und zur Entgiftung, vor allem von Schwermetallen, beiträgt.

Eine einwöchige Stachelbeerkur wird bei schwachen Gefäßen, Krampfadern und Besenreisern empfohlen. Darüber hinaus hilft der hohe Ballaststoffgehalt der Beeren, den Darm zu reinigen, reichlich Provitamin A schützt die Schleimhäute und stärkt die Körperzellen. Daneben sorgt Biotin für gesunde Haut und fülliges Haar, Vitamin

C stärkt das Immunsystem. Mangan und Magnesium tun ihr Bestes für Zellkraft, Muskeln und Herz. Stachelbeeren schmecken übrigens nicht nur als Dessert oder im Kuchen: Eine Sauce aus den pürierten Beeren wird auch zu Makrele oder Käse gereicht.



## DAS REZEPT DES MONATS:

### ↘ Grüne Fruchtsülze mit Mohnsauce



**Die gesund-fruchtige Nachspeise für eine sommerliche Essenseinladung mit Freunden.**

#### Zubereitung:

Für die Sülze die Melone entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Das übrige Fruchtfleisch schälen und klein schneiden. Die Trauben waschen, halbieren und entkernen. Die Stachelbeeren waschen und putzen.

Den Ananassaft und 75 Milliliter Wasser mit dem Zitronensaft und dem Zucker aufkochen lassen. Das Agar-Agar und 3 Esslöffel Wasser verquirlen.

In die Saftmischung rühren und alles 2 bis 3 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Saftmischung vom Herd nehmen und das Obst dazugeben.

Die Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, einige für die Garnitur beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden und unter die Fruchtmasse rühren. Vier Förmchen kalt ausspülen. Die Masse hineinfüllen und 2 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen.

Für die Sauce die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mit der Milch und dem Mohn aufkochen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen, mit der sauren Sahne und dem Honig glatt rühren. Die Sülzen mit einem Messer vom Rand der Portionsförmchen lösen. Auf vier Teller stürzen. Rundherum etwas Mohnsauce gießen und mit Zitronenmelisse garnieren.

#### ↘ Zutaten für 4 Personen

1/2	kleine Galiamelone
100 g grüne	Weintrauben
100 g grüne	Stachelbeeren
1/8 l	Ananassaft
1 EL	Zitronensaft
2 EL	brauner Rohrzucker
1 TL	Agar-Agar
3 Zweige	Zitronenmelisse
1/2	Vanilleschote
1/8 l	Milch
30 g	gemahlener Mohn
100 g	saure Sahne
2 TL	Akazienhonig