

AUSGABE 9 | 3/22

FÜR UMME

BEILAGE

KoRo®



**IN DIESER
AUSGABE**

Zuckerfreie Ernährung
Ausbleiben der Periode
Vegan & Schwanger mit Niko Rittenau

Kennst Du schon **KoRo CHUNKS?**



HEFTVORSCHAU

Die weißen, krampfadrigen Storcheneine stecken endlich wieder in Sandalen (natürlich mit Socken), die schwitzigen Köpfe liegen im Schatten der atmungsaktiven Multifunktionssonnenhüte und die Bierbäuche werden wieder vollgetankt. Denn: Es ist endlich wieder Sommer in Deutschland!

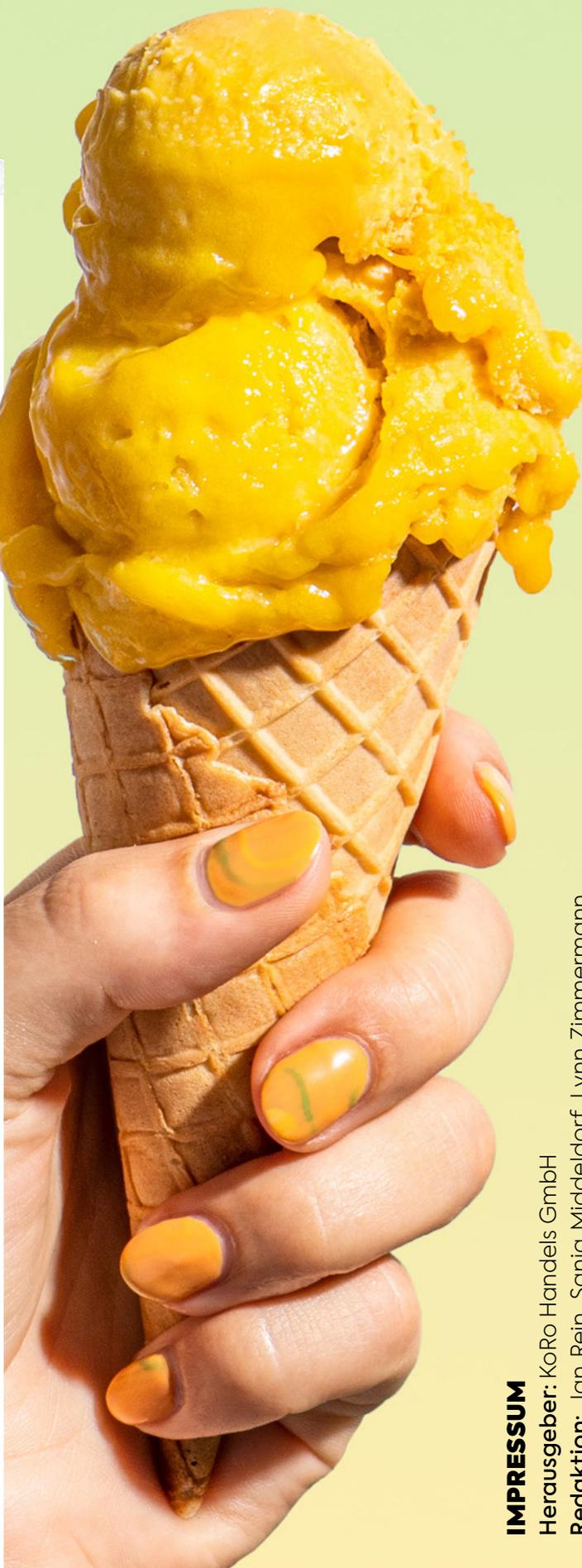
Klingt für Dich zu sehr nach Alman? Dann schnapp Dir lieber Deinen Aperol Spritz und Deine Picknickdecke und schau Dir unsere fünf leckeren und nachhaltigen Picknick-Hacks auf Seite 29 an.

Auch der nächste Urlaub steht endlich an. Genau die richtige Zeit, um die letzten Monate Revue passieren zu lassen und sich zu fragen: Wo stehe ich gerade und was hält die Zukunft für mich bereit? Dazu haben wir für Dich einen Guide zur Selbstreflexion mit hilfreichen Tipps vorbereitet (S. 8). Außerdem geht es um Ambiguitätstoleranz – die Fähigkeit, mit Widersprüchen und Unsicherheit umzugehen (S. 20). Solche Skills sind vielleicht gerade in so unberechenbaren Zeiten wie diesen von Bedeutung.

Zusätzlich haben wir einen wilden Mix aus Themen wie veganer Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit, Chemikalien in Hygieneartikeln (wie Tampons), ein Selbstexperiment zur zuckerfreien Ernährung und vieles mehr für Dich parat.

Viel Spaß mit unserer dritten BEILAGE 2022!

Sanja Middeldorf
Content Managerin & Brand Journalistin



IMPRESSUM

Herausgeber: KoRo Handels GmbH

Redaktion: Jan Rein, Sanja Middeldorf, Lynn Zimmermann, Anne Sittel, Elena Marie Behrendt, Sarah Schönenberg, Lara Lohrengel, Clara Tesdorff

Layout: Lilot Kammermeier

Anzeigen: Sanja Middeldorf (middeldorf@korodogerie.de)

Anzeigenschluss: 6 Wochen vor Erscheinungsdatum

Druck und Bindung: Funke Zeitungsdruckereien

INHALT

Lieblinge der Redaktion	4	Ambiguitätstoleranz	20
Laufen für den guten Zweck: KoRo Frauenlauf	6	Ausbleiben der Periode	22
Chemikalien in Hygieneartikeln	7	Drogenmissbrauch in der Gastro (Teil 2)	24
Me, Myself and I – Ein Guide zur Selbstreflexion	8	Zuckerfreie Ernährung	26
Richtig fasten mit Laura Junge	10	Kreuzworträtsel	28
1 × 1 Ernährung: Fettsäuren	13	Fünf Picknick-Hacks	29
Rezepte für den Sommer	14	Was ist eigentlich?	30
Vegan in der Schwangerschaft mit Niko Rittenau	18	Vorschau	31

KoRo
CHUNKS

**CREAMY
DAIRY
&
VEGAN
ICE CREAM**

**HANDMADE
ICE CREAM**

**IN
BERLIN**

KoRo
CHUNKS

KoRo CHUNKS Eisdielen

Körtestraße 5 Domshof 8-12
10967 Berlin 28195 Bremen

Ackerstraße 80 Markt 17
13355 Berlin 07743 Jena

chunksbykoro.de
instagram.com/chunksbykoro

Lieblinge

der Redaktion



Unser Podcast-Tipp: **FINANZFLUSS**

Weil aktuell alles teurer wird, ist der Podcast "Finanzfluss" eine klare Empfehlung von uns. Hier erfährst Du nicht nur, was es mit Inflationen auf sich hat und wie Du täglich Geld sparen kannst. Auch, wer Interesse an Geldanlagen und Investitionen hat, kommt bei dem Podcast von Thomas und Ana auf seine und ihre Kosten.



Produkt-Highlight: **DAS WILD DEODORANT**

Wir lieben dieses Deo – nicht nur, wenn wir vor Deadlines ins Schwitzen kommen. Denn bei Wild wird Haut- und Umweltfreundlichkeit gleichermaßen großgeschrieben. Das nachfüllbare Deodorant wird vegan und tierversuchsfrei hergestellt und basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen. Dabei kommt der Wohlfühleffekt



keineswegs zu kurz! Das Deo fühlt sich auf der Haut sehr angenehm an, von einem klebenden Gefühl fehlt jede Spur. Der frische Duft hält auch an stressigen Tagen lang an und bei den vielen Duftrichtungen ist wirklich für jeden Geruch etwas dabei.

Ganz nach dem Motto "Müll war gestern" bestehen die Nachfüllpackungen aus nachwachsendem Bambuszellstoff. Sie sind damit vollständig kompostierbar und das Nachfüllen geht leicht von der Hand. Der Deobehälter selbst besteht aus langlebigem Aluminium und recyceltem Kunststoff. Und als wär das noch nicht genug, spendet Wild zudem noch einen Prozentsatz ihres Verkaufserlöses für Wiederaufforstungsprojekte. Überzeugt? Wir sind es zu 100 % – eine klare Kaufempfehlung also.

Mit dem Code*

WILDKORO20

sparst Du 20 % auf Deinen nächsten Einkauf bei Wild.

Einlösbar unter www.wild.de.

*Einlösbar bis **30.09.2022**. Nur ein Code pro Person einlösbar.



Saubere Sache: **REINIGUNGSPERLEN AUS EDELSTAHL**

Diese kleine Küchenhilfe ist ein Muss, wenn es um Trinkflaschen geht. Wenn Du denkst, Deine Flasche sei sauber, dann probier doch mal Reinigungsperlen aus! Die kleinen Edelstahl-

kugeln passen nämlich durch jeden Flaschenhals und kommen in die hinterste Ecke. So geht's: Eine Flasche zum Teil mit Wasser befüllen, Spülmittel und Reinigungsperlen dazu geben, Deckel drauf und schütteln. Der Dreck, der dabei rauskommt, spricht für sich, oder? So wird Deine Lieblingsflasche wieder blitzblank und frei von Kalkrückständen. Und das Beste: Die Perlen sind nicht teuer und natürlich wiederverwendbar.



Unser Favorit auf YouTube: **BLUE HORIZON**

Der YouTube-Kanal von Blue Horizon weckt eine andere Art von Reiselust. Nicht im Van durch Europa, sondern mit dem Segelboot quer über den Atlantik und mitten durch die Karibik. Sympathisch und authentisch wird man auf eine Reise mitgenommen, die eindrucksvolle Blickwinkel auf unseren Planeten ermöglicht. Bilder, die gleichermaßen ins Staunen versetzen und zum Nachdenken anregen – aber vor allem: Lust auf Meer machen.



Gesunde Pflanzen mit der **APP PLANTA:**

Diese App rettet Pflanzen! Auch ohne grünen Daumen schaffst Du es mit Planta, Deine Pflanzen erblühen zu lassen. Du wirst nicht nur zur richtigen Zeit ans Gießen erinnert, sondern erfährst auch, ob Deine Schützlinge Sonne oder Schatten brauchen, wie oft sie gedüngt oder

umgetopft werden müssen und ob sie für Deine Haustiere giftig sind. Good to know – auch für die Profis unter uns.



Unser Buchtipp:
**DIE 6-MINUTEN-
BÜCHER VON
URBESTSELF**

Der Name ist Programm: in nur 6 Minuten täglich zu einem entspannteren, gesünderen und glücklicheren Ich. Wir haben es ausprobiert und sind überzeugt! Unser klarer Favorit der Bücherreihe ist das 6-Minuten Erfolgsjournal. Hier findest Du neben To-Do- und To-Relax-Listen viel Platz für Ideen, Erfolge und Dankbarkeit. Mit wesentlichen Impulsen für Deine ganz persönlichen Erfolgsgeschichten steht Deiner Persönlichkeitsentwicklung nichts mehr im Weg. Die Kombination aus Sachbuch und achtsamen Terminkalender macht es Dir leicht, wissenschaftlich



fundierte Tipps direkt in der Praxis umzusetzen. So etablierst Du positive Gewohnheiten, die Dich langfristig glücklicher machen und erreichst Ziele, die nicht nur Deinen Terminkalender füllen, sondern auch Dein Leben bereichern. Kleiner Aufwand – große Wirkung!

Mit dem Code*

6MINUTENKORO

parst Du 10 % auf Deinen nächsten Einkauf bei **UrBestSelf**.

*Einlösbar bis **30.09.2022**. Nur ein Code pro Person einlösbar.



Diese **DINGE** machen wir viel zu selten:

- Fahrrad fahren – natürlich nur mit Helm
- alte Hobbys wiederbeleben
- am Wochenende zum Badesee oder ans Meer fahren
- lachen, bis der Bauch weh tut
- neue Gemüsesorten probieren
- Lieblingsmusik laut aufdrehen und mittanzen

Entdecke dein Lieblingsstück

Minimalistischer echtschmuck mit gutem Gewissen.

Mit dem Code **KORO15** erhältst du 15% Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

Entdecke unsere Schmuckstücke aus recycelten Edelmetallen und fairer Herstellung.

www.fejn.com

fejn
J e w e l r y

KORO15
Gutschein

*einmalig gültig bis 31.10.2022 für (vergoldeten) Silberschmuck, Schmuckstücke aus Massivgold sind von der Aktion leider ausgenommen. Kein Mindestbestellwert. Gutschein nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

GUTE STIMMUNG, GUTE MUSIK, GUTER ZWECK

Der KoRo Frauenlauf

Laufen für den guten Zweck: Am 14. Mai fand in Berlin der KoRo Frauenlauf statt. Du konntest nicht dabei sein? Kopf hoch, denn wir waren für Dich vor Ort und lassen den Tag noch einmal Revue passieren.

Etwa 10.000 Frauen kamen am 14. Mai zwischen Brandenburger Tor und Siegestsäule zusammen, um bei dem 37. Berliner Frauenlauf für die Gesundheit von Frauen zu laufen. Dabei gab es nicht nur die Möglichkeit, fünf oder zehn Kilometer durch den fröhlichen Tiergarten zu joggen, auch Nordic Walking- und Walking-Gruppen fanden sich sportlich vergnügt auf der Strecke wieder. Begleitet von Bands und Fans war für gute Stimmung gesorgt und die körperliche Anstrengung leicht zu meistern

Der Wunsch, gemeinsam etwas zu unternehmen und die Freude, nach zwei Jahren Pause wieder bei einem Event dabei zu sein, war für die Teilnehmerinnen eine große Motivation. "Mehr Spaß als Druck" lautete das Motto von Upendo & Leonie, die als Teil einer großen Freundinnengruppe die fünf Kilometer gejoggt sind. Die vielfältige Auswahl der verschiedenen Aktivitäten bot für jede Altersstufe und jedes Fitnesslevel die Möglichkeit, aktiv zu werden. Sybille und Gisela machten als Mutter und Tochter-Gespann den 5 km-Walk zu einem Generationenevent, bei dem auch die Enkelin dank des virtuellen Frauenlaufs dabei sein konnte. "Wir werden zwar nicht die Ersten sein, aber wir machen den Generationenlauf für uns", erzählt Gisela (81) stolz.

Neben dem sportlichen Ziel macht der Frauenlauf auf die Gesundheit von Frauen aufmerksam. Charity Partner des Events ist die Berliner Krebsgesellschaft e. V. – an diese fließt pro Teilnehmerin

ein Euro, welcher Frauen zugutekommt, die durch ihre Krebserkrankung in finanzielle Not geraten sind. Viele Teilnehmerinnen organisieren sich außerdem in Charity-Teams und sammeln so weitere finanzielle Spenden aus ihrem Umfeld, welche ebenfalls vollständig an die Berliner Krebsgesellschaft e. V. gespendet werden. So konnten die Teilnehmerinnen zweifach Gutes tun. Manuela und Claudia bringen es auf den Punkt: "Das Thema Brustkrebs geht uns alle etwas an".

Trotz des ernsthaften Hintergrunds bleibt das Vergnügen auf keinen Fall auf der Strecke. Heitere Musik begleitet die Läuferinnen bei jedem Schritt, die korallfarbenen T-Shirts der Teilnehmerinnen blenden fast genauso wie die Sonne an dem fröhlichen Samstag und bei den ermunternden Zurufen der Zuschauer:innen bringt jedes noch so angestrenzte Gesicht früher oder später ein Lächeln hervor.



Bildnachweis: SCC EVENTS

Deshalb sind auch Claudia und ihr Team von MIKA (Mein interaktiver Krebsassistent) beim KoRo Frauenlauf dabei, "um Mut zu machen und ein Zeichen zu setzen". Die Teilnahme am Lauf stellt für sie sinnbildlich dar, dass jede:r etwas tun kann – "Handeln, nicht nur behandelt werden".



Elena Marie Behrendt



Chemikalien in Hygieneartikeln

wie gefährlich sind Tampons, Binden & Co wirklich?

Pestizide, Bleichmittel und Weichmacher – immer wieder tauchen Gerüchte auf, dass Frauenhygieneprodukte gesundheitsschädliche Stoffe enthalten. Was an den Behauptungen dran ist, haben wir in diesem Beitrag für Dich recherchiert.

Machen wir es kurz: Ja, es gab sie, die mit Chemikalien belasteten Tampons und Binden. In den Jahren 2007 bis 2011 wurden von Ökotest und Stiftung Warentest mehrere belastete Produkte gefunden. Sie enthielten Rückstände von Bleichmitteln und Weichmachern. Die gute Nachricht ist: Die Herstellenden haben offenbar auf die Ergebnisse reagiert und die Herstellungsprozesse optimiert. 2017 war dann nur noch ein einziges konventionelles Produkt ("U by Camelia Tampons Normal") mit Bleichmittelrückständen belastet.

WOHER KOMMEN DIE CHEMIKALIEN?

Tampons, Binden und Slipeinlagen bestehen meist aus einer Mischung aus Zellstoff, Baumwolle und Kunststoff. Und das sind alles andere als naturbelassene Materialien. Für den konventionellen Anbau und die Verarbeitung werden eine Menge Chemikalien verwendet. Auf diese Weise können Rückstände in dem Ausgangsmaterial der Produkte landen. Man spricht hier von einer sogenannten Rohstoffkontamination.

Zellstoff zum Beispiel wird größtenteils aus Holz gewonnen. Nicht gerade ein angenehmes Material für einen Tampon. Damit die Fasern schön weich und weiß werden, wird es daher mit einer guten Portion Chemikalien verarbeitet. Dafür werden unter anderem Bleichmittel benötigt. Die-



se überwiegend chlorhaltigen Chemikalien können in Form von sogenannten halogenorganischen Rückständen auf dem Zellstoff zurückbleiben. Diese Rückstände können Allergien und Hautreizungen auslösen. Was für ein Glück also, dass es inzwischen auch Prozesse ohne chlorhaltige Bleichmittel gibt. Wer auf Nummer Sicher gehen will, sollte daher darauf achten, dass das Produkt den Hinweis "chlorfrei gebleicht" enthält.

Next on the list: die Baumwolle. Bei Baumwolle denken viele wahrscheinlich an Unmengen von Pestiziden – und das zu Recht. Baumwolle aus konventionellem Anbau ist einer der am stärksten mit Pestiziden behandelten Rohstoffe der Welt. Vor allem das Pestizid Glyphosat macht in diesem Zusammenhang Schlagzeilen, seit 2015 eine angebliche Studie gezeigt haben soll, dass 85 % aller Tampons in Argentinien damit belastet sind. Eine Kontamination der Baumwolle aus konventionellem Anbau kann zwar auch laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nicht ausgeschlossen werden. Untersuchungen weisen jedoch darauf hin, dass diese Studie gar nicht existiert und die vereinzelt gemessenen Gehalte an Glyphosat kein Gesundheitsrisiko darstellen. Aber auch hier gibt es Abhilfe für Vorsichtige: Bio-Baumwolle wird im Anbau weniger mit synthetischen Pestiziden behandelt. Eine Kontamination ist daher noch unwahrscheinlicher. Und last, but not least – der Kunst-

stoff. Eingesetzt in verschiedensten Formen, machte vor allem synthetischer Klebstoff in Binden und Slipeinlagen Probleme. Aus ihm können sich Weichmacher lösen. Einige Weichmacher stehen im Verdacht, einen negativen Einfluss auf bestimmte Organe und das Hormonsystem zu haben und sollten daher gemieden werden. Nachgewiesen wurden die Weichmacher allerdings nur in zwei getesteten Produkten (Stiftung Warentest 2011; Kaufland und Rossmann). Eine mögliche Alternative: waschbare Slipeinlagen oder Periodenunterwäsche.

DAS FAZIT

Chemikalien oder Pestizide sind heutzutage normalerweise in keinem Produkt mehr enthalten – weder konventionell noch Bio. Die durchgeführten Tests sind allerdings nur Stichproben. Wer auf Nummer Sicher gehen will, sollte daher auf Bio-Produkte oder wiederverwendbare Produkte wie Menstruationstassen und Periodenunterwäsche zurückgreifen. Ein weiterer Vorteil dieser Produkte: Du sparst sehr viel Müll!



Lynn Zimmermann

ME, MYSELF AND I

Warum es wichtig ist, dass Du Dich besser kennenlernst

Wer bin ich? Was will ich? Was hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin? Selbstreflexion ist wichtig und sollte in unserem Alltag einen größeren Stellenwert einnehmen. Wir haben mit Psychotherapeutin und Bestsellerautorin Lena Kuhlmann darüber gesprochen, wie Du Dich selbst besser kennenlernst und warum das oft schmerzhaft, aber immer ein Gewinn ist.

Lena Kuhlmann ist Psychotherapeutin mit Praxis in Frankfurt am Main und Bestsellerautorin. Ihr neuestes Buch "Eine gute Frage" umfasst 100 therapeutisch fundierte Fragen zur Selbstreflexion.



Bildnachweis: Claudia Simchen

WIESO SOLLTE ICH MICH SELBST REFLEKTIEREN?

Eigentlich klingt es fast selbstverständlich, dass jede:r von uns sich möglichst gut kennen sollte. In meiner Praxis erlebe ich oft das Gegenteil: Viele Menschen kennen zwar Freund:innen und Familie in- und auswendig, der Blick auf sich selbst fällt jedoch schwerer. Das merke ich anhand von einfachen Fragen, zum Beispiel, wenn ich nach den individuellen Stärken frage. Viele von uns können nicht mal genau sagen, wie es ihnen gerade

geht, wenn sie die Wörter "gut" oder "schlecht" nicht verwenden sollen. Ist ja auch kein Wunder: Wann nimmst Du Dir im hektischen Alltag schon mal die Zeit, über Dich nachzudenken? Dabei ist es so wichtig, bei sich anzukommen – denn nur dann kannst Du auch Entscheidungen treffen, die zu Deiner Situation passen. Tiefergehende Selbstreflexion geht sogar noch einen Schritt weiter, ist intensive Arbeit und teilweise auch richtig unangenehm. In jedem Lebenslauf gibt es Tiefen und Themen, die man lieber gern verdrängen würde. Das macht es häufig aber nicht besser, sondern vertagt das Problem nur oder macht es sogar noch schlimmer. Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Person braucht immer viel Mut und Offenheit. Aber: Wenn Du Dich gut kennst, kannst Du die passenden Entscheidungen treffen und für Dich Verantwortung übernehmen. Es hilft auch sehr zu verstehen, wovon Du geprägt wurdest, und warum Du Dich zu der Person entwickelt hast, die Du heute bist. Wir alle sind ja sehr verschieden, haben jede:r andere Ängste, andere Vorlieben, eine unterschiedliche Stresstoleranz und natürlich auch eine andere Biografie. Selbstreflexion ist Arbeit, aber macht auch viel Spaß, ist spannend und weckt Neugierde. Man lernt sich noch einmal von einer anderen Seite kennen!

WANN MERKE ICH, DASS ICH MICH SELBST REFLEKTIEREN SOLLTE?

Ebenso, wie wir uns um unsere körperliche Gesundheit kümmern müssen, braucht auch die Psyche Zuwendung. Nicht nur einmal im Jahr, sondern regelmäßig. Der Mensch und die Welt um ihn herum verändern sich stetig, deswegen muss man sich und seine Muster auch immer wieder neu hin-

terfragen. Dann kann man das, was hilfreich ist, behalten und das, was eher hinderlich ist, abwerfen und neue Wege einschlagen. Übrigens ist Selbstreflexion auch sehr wichtig für Deine Beziehung zu anderen, denn nur, wenn Du Dich gut kennst, weißt Du auch, wer zu Dir passt und was Du von Deinem Gegenüber brauchst. Ich empfehle, Selbstreflexion als eine Art Routine in die Woche zu integrieren. Es gibt dazu wirklich tolle Bücher, Seminare oder Übungen im Internet. Ein paar Stunden Coaching sind bestimmt auch eine gute Investition.

Drei Tipps für Deinen Alltag:

1. Plane ein Date mit Dir selbst: Trage jede Woche einen Termin in Deinem Kalender ein, den Du nur für Dich blockierst.
2. Schreibe regelmäßig Briefe an Dich, um Dich mit Dir auseinanderzusetzen.
3. Tagebuch schreiben: Nimm Dir jeden Tag 5 Minuten Zeit, um Deine Gedanken zu sortieren.



"Eine gute Frage" von Lena Kuhlmann

WELCHE BEREICHE SIND BEI DER SELBSTREFLEXION WICHTIG?

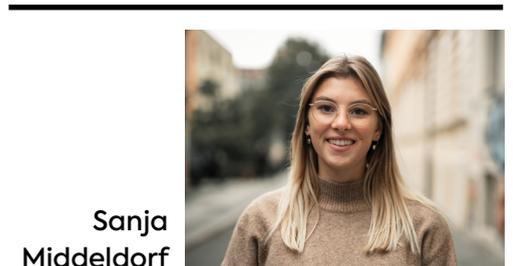
Ganz spontan fällt mir der Bereich Gesundheit ein, und damit meine ich seelische und körperliche. Das fängt bei der Frage nach Vorsorgeuntersuchungen an, aber auch generell die Frage danach, wie sehr Du auf Dich achtest; zum Beispiel, ob Du genug getrunken oder gesund gegessen hast. Ich kenne Menschen, die ihre körperlichen Gren-



zen übergehen und auch stark erkältet zum Job gehen. Da ist dann schon die Überlegung: Welchen Stellenwert hat mein eigenes Wohlergehen? Was braucht mein Körper gerade? Interessant finde ich auch den Bereich Beruf und Finanzen. Wenn man beispielsweise in einer Anstellung ist und sich nach einigen Jahren fragt, ob man darin noch glücklich ist. Diese Form der Selbstreflexion kann also auch schmerzlich sein, wenn man vertraute Gewohnheiten auflöst und durch Veränderung Neues riskiert. Beziehung ist natürlich auch immer ein wichtiges Thema, also, ob Du genügend soziale Kontakte hast, die Dir guttun, oder ob Du vielleicht aus Ängsten in vertrauten Verbindungen bleibst, die eigentlich nur noch schmerzen. Umgekehrt lernst Du auch wertzuschätzen, wenn es liebenswerte Personen gibt, auf die Du Dich immer verlassen kannst. Oder Du betrachtest Dich selbst aus der Vogelperspektive: Wie verhalte ich mich in Gruppen? Welche Rolle habe ich in meiner Familie? Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sich selbst zu beleuchten und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Einsicht ist immer der erste Schritt für Veränderung.

WIE HILFT MIR SELBSTREFLEXION IM ALLTAG WEITER?

Selbstreflexion ist ein weiterer Begriff und umfasst viele Facetten des Lebens. Wer sich gut im Blick hat, weiß, was er oder sie braucht, und kann sich auch gegenüber anderen abgrenzen. Wie sagt man so schön: „Ein Nein zu Dir ist ein Ja zu mir“. Ich bin davon überzeugt, dass selbstreflektierte Menschen besser durch den Alltag kommen, weil sie sich im Blick haben. Das ist kein Egoismus, sondern gerade dann wichtig, wenn man für andere Menschen da sein will. Das ist ein bisschen wie in der Ersten Hilfe: Bring Dich selbst in Sicherheit – dann kannst Du danach anderen helfen.



Sanja Middeldorf

ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG:

STIMMUNGSBAROMETER:

Eine gute und sehr einfache Möglichkeit der **Selbstreflexion** ist eine Art Stimmungsbarometer. Kreuze auf einer Skala von 1 bis 10 an: Wie geht es mir gerade? Diese Übung kann man ohne großen Aufwand mehrmals am Tag machen. Das Gute daran: Du gibst Deinen Gefühlen Raum und besinnst Dich auf Dich selbst. Das kann am Anfang sogar schwerfallen, weil wir im Alltag so sehr damit beschäftigt sind, für andere da zu sein und vielleicht verlernt haben, in uns reinzuhören. Dann hilft: **Üben, Üben, Üben.**

WIE GEHT ES MIR GERADE?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

FRAGEN AUS LENAS BUCH „EINE GUTE FRAGE“

„Welcher Geruch erinnert Dich an Deine Kindheit?“

„Halten Dich Ängste davon ab, etwas Bestimmtes zu tun?“

„Woran sind Deine vorherigen Beziehungen gescheitert?“

KENNE DEINE WERTE:

Hier kommt eine schöne Übung, mit deren Hilfe Du Dir Deiner **Werte** bewusst werden kannst.

Kreise dazu alle Begriffe ein, die für Dich gerade **wichtig** sind. Wenn Du magst, kannst Du sie in einem zweiten Schritt nach Wichtigkeit durchnummerieren.

Toleranz	Ehrlichkeit	Erfolg
Entspannung	Freiheit	Gesundheit
Sinn	Sicherheit	Offenheit
Teamgeist	Kreativität	Wirksamkeit
Leichtigkeit	Ausgeglichenheit	Liebe
Geborgenheit	Anerkennung	(..)

RICHTIG FASTEN

WIE, WER UND WARUM FASTEN?

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, zu fasten, nach einer kurzen Recherche aber ganz schnell wieder aufgegeben, weil es ungefähr 20 verschiedene Fastenarten gibt? Dann haben wir hier etwas für Dich! In Zusammenarbeit mit der ärztlich geprüften Fastenleiterin und Ernährungswissenschaftlerin **Laura Junge** klären wir die wichtigsten Fragen für Dich. Warum ist Fasten eigentlich so gesund? Welche Formen sind die besten? Und worauf solltest Du achten? Kurzum, ein kleiner Fasten-Guide für Anfänger:innen.

Laura Junge ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin und Ernährungswissenschaftlerin. Mehr zu Laura findest Du auch bei Instagram [@lustesser](#)



Bildnachweis: Lisa Ullmann

In diesem Artikel geht es auch um das Thema Gewichtsreduktion. Wenn Du Dich damit unwohl fühlst, blättere am besten einfach weiter. Wir haben noch weitere spannende Artikel für Dich!

WARUM SOLL FASTEN SO GESUND SEIN?

Beginnen wir am Anfang – ganz am Anfang. Wie oft, denkst Du, haben Menschen in der Steinzeit am Tag gegessen? Richtig – keine Ahnung! Aber bestimmt keine drei Mahlzeiten jeden Tag. Mammuts zu fangen, konnte schon mal ein paar Tage dauern. Und in dieser Zeit gab es wenig zu essen. Kein Wunder also, dass der Mensch gut mit längeren Hungerzeiten umgehen kann. Und was tut der Körper, wenn keine neue Energie von außen zugeführt wird? Genau, er passt sich

an und geht an seine eigenen Reserven. Und hier liegt das Potenzial des Fastens.

“Physiologisch wissen wir heutzutage einiges über die Stoffwechsellanpassungen während einer präventiven Heilfastenzeit”, erklärt Laura. Durch den ‘metabolischen Switch’ während des Fastens nutze der Körper das Fett als Energiequelle, statt wie sonst primär die Kohlenhydrate. “Es ist mehr als spannend, dass sogar das Gehirn als echter ‘Zuckerjunkie’ die aus dem Fett generierten Ketonkörper als Energiequelle nutzt”, führt sie weiter aus. Auf diese Weise können beispielsweise Fettansammlungen in der Leber reduziert und somit der Fett- und der Zuckerstoffwechsel verbessert werden. Aber das ist noch längst nicht alles, erzählt Laura: “Bei einer Esspause von ca. 12–14 Stunden wird die sogenannte Autophagie induziert – sprich – hochreguliert. Dieser biochemische, Nobelpreis-prämierte Recyclingmechanismus der Zelle sorgt dafür, dass fehlerhafte Proteine, Bakterien, Viren und weitere pathogene Substanzen umhüllt, zerlegt und die Einzelteile im Körper wiederverwendet werden. Das hält unsere Zellen gesund und wird oft auch als ‘Anti-Aging-Effekt’ bezeichnet.”

Das klingt nach einer echten Geheimwaffe! Aber laut Laura ist an dieser Stelle noch nicht Schluss. Auch mental könne das Heilfasten zu positiven Veränderungen führen und sogar die Stimmung aufhellen. “Ein Grund da-

für ist der veränderte Serotoninstoffwechsel”, erklärt sie. “Es ist faszinierend, dass nach mehreren Tagen ohne feste Nahrung einige Personen davon berichten, dass seelische Verletzungen, die schon lange zurückliegen, an die Oberfläche gelangen. Wieder andere berichten von einer scharfen Klarheit und treffen gerne große Entscheidungen während einer Fastenzeit.”

WELCHE SIND DIE BEKANNTESTEN FASTENARTEN?

“Ich bin immer wieder erstaunt darüber, wie viele Fastenarten es eigentlich gibt und dass jede:r die Fastenart finden kann, die zu einem selbst auch wirklich passt”, erzählt Laura. Die Unterschiede der verschiedenen Fastenarten liegen dabei oft in der Dauer und der eingeplanten Nahrung.

Sie selbst sei Fan des **Heilfastens**, führt sie weiter aus. Das ist auch die am besten erforschte Fastenart, weshalb sich die oben beschriebenen Effekte auch überwiegend auf das Heilfasten beziehen. Das Heilfasten geht laut Ärztgesellschaft für Heilfasten und Ernährung e. V. auf den Arzt Dr. Otto Buchinger zurück und kann sowohl für gesunde Menschen zur Prävention als auch zur Therapie bestimmter Erkrankungen eingesetzt werden.

Eine weitere bekannte Form des Fastens ist das **Intervallfasten**, bei der

tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet wird. Das langfristige Ziel ist dabei oft eine Gewichtsreduktion. "Die meisten kennen die verschiedenen Formen des Intervallfastens wie z. B. das 16:8 oder das 5:2. Das bedeutet 16 Stunden fasten und 8 Stunden essen oder 5 Tage essen und 2 Tage pro Woche fasten", erzählt Laura. Bei der 16:8-Methode kann also beispielsweise einfach das Frühstück oder das Abendessen weggelassen werden. Effektiv wird dadurch die tägliche Energieaufnahme reduziert. Diese Flexibilität macht das Intervallfasten so beliebt und ermöglicht es, sie auch als Dauerkostform einzusetzen. "Wichtig ist hierbei, dass sich das Intervallfasten an Deinen Lebensstil anpasst", fügt Laura an. Unsere Empfehlung an Dich: Achte zusätzlich auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln! Neben diesen Formen gibt es weitere wie z. B. das **Saftfasten**, **Scheinfasten** und **Basenfasten**, erklärt Laura. Bei diesen Fastenarten werden nur

bestimmte Lebensmittel gegessen bzw., wie beim Saftfasten, getrunken. Auch diese Formen können über die zeitweise reduzierte Kalorienaufnahme eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben und beispielsweise als Einstieg in eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise genutzt werden. Allerdings erklärt Laura auch: "Wer beim Thema Fasten auf 'Detox', 'Entgiftung' und 'Entschlackung' hofft, wird enttäuscht." Denn das kann der Körper nach heutiger wissenschaftlicher Erkenntnis ganz gut allein.

WAS SOLLTEST DU BEIM FASTEN BEACHTEN?

"Vieles!", sagt Laura und lacht. "Fasten ist eine wirkliche Kunst für sich, die schon eine bestimmte Vorbereitung voraussetzt. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass die meisten viel zu unvorbereitet in eine Fastenzeit gehen. Häufig wird dann motiviert gestartet und nach 2-3 Tagen wieder abgebrochen." Die richtige Vorbereitung also. Heißt

das dann Abführmittel und Einlauf? Muss das wirklich sein? "Nein, Du musst keinen Einlauf machen, wenn Du das nicht möchtest", erklärt Laura. Abführmittel und Einlauf werden zur Unterstützung der Darmentleerung angewandt, seien aber nicht entscheidend für den Erfolg der Fastenzeit. Allerdings könne ein Einlauf sehr erleichternd sein und zu einem verringerten Hungergefühl während des Fastens führen, erzählt sie weiter. Das jedenfalls haben ihr die Erfahrungen aus der Fastenklinik gezeigt. Da ein Einlauf für viele neu ist, sollte er aber nur nach kompetenter Einweisung durchgeführt werden.

Durchaus wichtig für den Erfolg der Fastenkur seien allerdings die Entlastungstage, also die Tage vor Beginn der Fastenkur, erzählt Laura. Hier solltest Du bereits auf Nikotin, Industriezucker und Alkohol verzichten. Auch die Kalorienzufuhr kann schon etwas reduziert werden. Iss Dich zum Beispiel mit viel Obst und Gemüse satt! Was ist mit Nebenwirkungen wie

www.bkk-provita.de/studio-vegan

BKK
ProVita
Die Kasse fürs Leben.

STUDIO VEGAN



Gesunde Ernährung beginnt im Kopf.

Ihr seid gerade von zuhause ausgezogen oder dabei, vegan zu werden? Dann habt ihr sicher viele Fragen. Im **STUDIO VEGAN** bekommt ihr Antworten, die euch wirklich weiterbringen – von bekannten Expert:innen aus der veganen Szene.

Überall, wo es Podcasts gibt!

PODCAST DER BKK PROVITA

Kopfschmerzen? “Das kann passieren. Durch die richtige Methodik kann man das Risiko dafür aber deutlich reduzieren. Je besser Du die Entlastungstage umsetzt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit dafür”, antwortet Laura. Damit Du weißt, wie Du damit umgehen kannst, sollte es doch dazu kommen, haben wir Laura nach ein paar hilfreichen Tipps gefragt.

Kurz vorweg: Gedanken an Essen sind völlig normal und in Ordnung, meint sie. Abhilfe schafft dann zum Beispiel ein straffer Spaziergang an der frischen Luft oder eine Tasse warme Brühe. Auch Kopfschmerzen oder Schläppigkeit kann man damit entgegenwirken. Und morgens können Trockenbürstungen, Yoga oder Wechselgüsse den Kreislauf stabilisieren.

Zu guter Letzt sind laut Laura die Aufbautage im Anschluss des Fastens sehr wichtig, wenn der Körper langsam wieder an feste Nahrung herangeführt werden sollte. Sie erklärt: “Der Aufbau sollte behutsam und korrekt durchgeführt werden, damit im Anschluss keine Verdauungsprobleme entstehen und der Erfolg der Fasten-



zeit langfristig mitgenommen wird.” Das heißt: Nicht direkt wieder alles in gewohnter Menge verspeisen. Gönn’ Deinem Körper 1–3 Tage, um sich wieder daran zu gewöhnen. Ein traditionelles Gericht des Fastenbrechens ist zum Beispiel eine bekömmliche Kartoffelsuppe oder, ganz klassisch, der Apfel.

IST FASTEN ZUM ABNEHMEN GEEIGNET?

“Das Fasten ist nicht als langfristige Diät zu verstehen, sondern als starker Impuls zur anschließenden Lebensstilveränderung”, erklärt Laura. Daraus ergibt sich, dass Fasten – abgesehen vom Intervallfasten – nicht primär zum Abnehmen genutzt werden sollte. Denn sowohl Laura als auch die

Empfehlungen der DGE weisen darauf hin, dass eine nachhaltige Gewichtsreduktion nur durch eine langfristige Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und Steigerung der körperlichen Aktivität zu schaffen ist.

GIBT ES MENSCHEN, FÜR DIE FASTEN NICHT GEEIGNET IST?

“Ja, besonders das Heilfasten ist nicht für jede Person geeignet”, erklärt Laura. Besonders zu nennen sind hier Schwangere und Stillende, aber auch Kinder oder Personen mit Essstörungen oder solche, die an fortgeschrittenen Erkrankungen wie z. B. Krebs leiden. Bei Unsicherheit solltest Du Dich an eine professionelle Fastenbegleitung oder einen Arzt bzw. Ärztin wenden, die sich mit dem Thema Fasten gut auskennt, empfiehlt Laura.



Lynn Zimmermann

Die bekanntesten Fastenarten

HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Ernährung: Modifiziertes Wasserfasten, bei dem Gemüsebrühe und Säfte erlaubt sind. Es sollen maximal 500 kcal pro Tag aufgenommen werden.

Dauer: DGE empfiehlt 7–10 Tage plus ein Vorbereitungstag und drei Aufbautage. In betreuten Fastenkliniken können Kuren auch 3 Wochen oder länger andauern.

Wirkung: Verbesserung chronischer Entzündungen wie rheumatischer Arthritis, Schmerzzuständen, kardiovaskulärer Parameter, metabolisches Syndrom, Gewichtsreduktion



INTERVALLFASTEN

Ernährung: Keine bestimmten Vorgaben.

Dauer: Kann langfristig eingesetzt werden.

Wirkung: Eine moderate Gewichtsreduktion ist möglich. Einzelne Studien deuten auch auf einen leicht positiven Effekt auf die Gesundheit hin. Mehr Humanstudien, insbesondere zur Langzeitwirkung, sind notwendig (DGE).

BASENFASTEN & SAFTFASTEN

Ernährung: Als basisch geltende Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Nüsse bzw. Obst- und Gemüsesäfte.

Dauer: Aufgrund der eingeschränkten Auswahl nicht über längeren Zeitraum.

Wirkung: Positive Wirkung der Entsäuerung/Entgiftung schulmedizinisch bis heute nicht bewiesen.

SCHEINFASTEN

Ernährung: Ausschließlich pflanzliche Lebensmittel, ausgenommen Brot, weißer Reis, Pasta und Industriezucker. Es sollen maximal 800–1000 kcal pro Tag aufgenommen werden.

Dauer: Bis zu 5 Tage pro Monat.

Wirkung: Einzelne Studien deuten auf einen leicht positiven Effekt bezüglich der Gewichtsreduktion und Gesundheit hin (i. allg. Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte). Mehr Humanstudien, insbesondere zur Langzeitwirkung, sind notwendig.

1x1 Ernährung: Fettsäuren

Alle berichten über die “guten” und “schlechten” Fette. Die Rede ist von (un-)gesättigten Fettsäuren, Trans-Fetten, Omega-3 und Omega-6. Wörter, die vielmehr an Mathe erinnern als an richtiges Essen. Kein Wunder also, dass bei den ganzen Begriffen schnell Verwirrung aufkommt. Für die nötige Ordnung in diesem Begriffschaos gibt es hier das kleine Einmaleins der Fettsäuren – extra für Dich!

Fette sind für uns unverzichtbar: Wir brauchen sie für Energie und zur Aufnahme wesentlicher Vitamine. Dennoch tun uns manche Fette mehr und andere weniger gut. Allgemein lassen sich die Fettsäuren in gesättigte, ungesättigte und Trans-Fettsäuren unterteilen. “Gesättigt” und “ungesättigt” beschreibt dabei ihren jeweiligen chemischen Aufbau.

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN:

Der Körper kann sie selbst produzieren. Nehmen wir darüber hinaus zu viele gesättigte Fettsäuren zu uns, erhöht das unser Risiko für Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen. Dadurch können auf Dauer Blutgefäße verstopfen und das kann zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Vor allem tierische Lebensmittel wie Butter, Sahne, Fleisch oder Wurstwaren, aber auch Kokosfett enthalten die ungünstigen Fette. Es ist also sinnvoll, diese durch gesündere Fettquellen zu ersetzen. Statt der Würstchen empfehlen wir Dir, nächstes Mal lieber Lachs auf den Grill zu werfen. Oder ein Olivenöl-Dressing im Beilagensalat für alle, die auf Fisch verzichten wollen.



UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN:

Sie kommen einfach und mehrfach daher. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind zum Beispiel wichtig für Dein Immunsystem. Sie sind unter anderem in Olivenöl enthalten, können aber auch vom Körper selbst hergestellt werden. Noch wichtiger sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Dazu gehören unter anderem die essenziellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Der menschliche Körper braucht diese zum Leben, kann sie

aber nicht selbst herstellen. Deshalb müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen.



OMEGA-3- UND OMEGA-6-FETTSÄUREN:

Zusammen sind sie das Dream-Team. Während Omega-6 sich um Reparaturen in unseren Zellen kümmert, gleicht Omega-3 schädliche Nebenwirkungen aus, die dabei entstehen. Schädlich deshalb, weil sie Entzündungsprozesse in unserem Körper fördern. Im Klartext: Bei zu viel Omega-6 in Deinem Körper steigt Dein Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Sie senken dieses Risiko, können die Symptome von Rheuma und Demenz lindern und Diabetes vorbeugen. Aber Achtung: Mehr ist nicht gleich besser. Nimmst Du zu viel Omega-3 auf, kann das Deine Immunabwehr schwächen und Dein Blut stark verdünnen. Deshalb bei Omega-3-Supplementen unbedingt die empfohlene Zufuhr einhalten.

Wie viel darf's sein?

Das richtige Verhältnis muss es sein. Als optimal gilt 1:5 (Omega-3:Omega-6). Praktisch ist so ein Verhältnis schwer zu fassen. Fest steht aber, dass wir in der Regel zu viel Omega-6 zu uns nehmen. Aus diesem Grund sollten Omega-3-Quellen regelmäßig auf Deinem Speiseplan stehen.

Soja- und Sonnenblumenöl enthalten überwiegend Omega-6 – genauso wie Fleisch und Wurstwaren. Das beliebte Sonnenblumenöl gehört also besser etwas weiter nach hinten in Deinen Schrank. Dafür kannst Du bei Leinsa-



men-, Raps- und Olivenöl zugreifen und Walnüsse snacken. Genau wie Algen enthalten diese besonders viel Omega-3. Wenn Du nicht auf tierische Produkte verzichten möchtest, bietet sich außerdem fetter Seefisch an. Vor allem Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch sind reichhaltige Omega-3-Quellen.

TRANS-FETTSÄUREN:

Die Bösewichte unter den Fetten entstehen durch starkes Erhitzen und bei der Teilhärtung flüssiger Öle, zum Beispiel zu Margarine. Deshalb sind sie vor allem in Backwaren, frittierten Speisen und Fast Food zu finden. Auf natürlichem Weg entstehen sie zudem im Pansen von Wiederkäuern und sind daher in Milch- und Fleischprodukten enthalten. Sie wirken ähnlich wie die gesättigten Fettsäuren und erhöhen zusätzlich Dein Risiko für Fettstoffwechselstörungen. Eine der vielen Gründe, warum Du seltener Fast Food essen solltest. Und was Pommes angeht – die gibt's zum Glück auch aus der Heißluftfritteuse.



Vorsicht also bei gesättigten und Trans-Fettsäuren – in größeren Mengen können diese Deinem Körper schaden. Fast Food und tierische Produkte daher lieber selten(er) verspeisen. Dein Körper braucht eher ungesättigte Fettsäuren. Hier kommt es auf das richtige Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren an (1:5). Bevorzuge Fisch vor Fleisch und entscheide Dich häufiger gegen Soja- oder Sonnenblumenöl und für Raps-, Oliven- und Leinsamenöl.

Vegane Linsenbällchen mit Joghurt-Soße

Ein Rezept von **Natascha Urich** | **Dauer:** 40 Minuten | **Schwierigkeitsgrad:** Mittel

Zutaten für 1 Portion

Für die Bällchen:

- 200 g rote Linsen
- 100 g Couscous
- 500 ml Wasser
- 100 g Lauch
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel/Kumin, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 EL Petersilie

Für die Soße:

- 250 g Sojajoghurt
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch
- 3 EL Petersilie
- Salz nach Geschmack

Bällchen gefällig? Aus Linsen und Couscous werden kleine Kugeln gezaubert, die zusammen mit ihrer veganen Joghurt-Soße ein kulinarisches Fest veranstalten. Lecker und herzhaft gewürzt, sind die kleinen Bällchen richtige Würzwirbel. Außerdem gibt es neben Puzzeln doch kaum etwas Entspannteres als ein bisschen Teig zu Kugeln zu formen! Koch-Playlist an und los geht's.

Zubereitung

Schritt 1:

Spüle zuerst die Linsen in einem Sieb mit Wasser ab.

Schritt 2:

Gib Linsen und (gesalzenes) Wasser in einen Topf und bring es zum Kochen. Lass die Linsen bei kleiner Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist.

Schritt 3:

In der Zwischenzeit, schneide den Lauch in kleine Stücke und dünste ihn in einer Pfanne mit Olivenöl an. Gib nun den Lauch, Kreuzkümmel, Kurkuma, Petersilie und Salz zum Linsen-Couscous-Mix und vermenge alles gut miteinander.

Schritt 4:

Warte etwas, bis die Linsenpaste auskühlt, bevor du mit dem Formen der Bällchen startest. Für die Linsenbällchen, befeuchte Deine Hände mit Wasser und forme kleine Kugeln mit der Mischung. Nimm dazu jeweils einen Esslöffel von der Paste und forme vorsichtig Bällchen daraus.

Schritt 5:

Platziere die Bällchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backe sie dann im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 15 Minuten.

Schritt 6:

Für die Joghurt-Kräuter-Soße mische alle Zutaten in einer Schüssel zusammen und verrühre diese mit einem Schneebesen. Jetzt ist die Soße fertig zum Dippen und die Bällchen ready zum kalt oder warm Genießen – yum!



Hirse-Salat mit Tahini-Dattel-Dressing

Ein Rezept von **Laura Schulte** aus **Eat in Balance** | Dauer: 20 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zutaten für 1 Portion

Für die Bällchen:

50 g Hirse
75 g Kichererbsen, aus dem Glas oder der Dose
50 g Feta
½ Gurke
1 Frühlingszwiebel
1 Handvoll Cocktailtomaten
1 EL gehackte Mandeln
½ rote Paprikaschote
einige Zweige frische Petersilie
einige Zweige frische Minze
Kreuzkümmelpulver
Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

1 EL Tahini
2 Datteln, entsteint und 10 Min. in Wasser eingeweicht
2 EL Joghurt
1-2 EL Wasser
1 Spritzer Zitronensaft
Zimt
1 Prise Salz

Zubereitung

Schritt 1:

Hirse nach Packungsanweisung zubereiten.

Schritt 2:

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

Schritt 3:

Die Gurke waschen, in Scheiben schneiden und diese halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten und Paprika waschen, putzen und klein schneiden.

Schritt 4:

Kräuter waschen, gut abtrocknen und fein hacken. Den Feta abtropfen lassen.

Schritt 5:

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren.

Schritt 6:

Gekochte Hirse kurz abkühlen lassen, dann mit Kichererbsen, Gemüse und Kräutern in einer großen Schüssel vermengen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing darübergeben. Den Salat mit zerkrümeltem Feta sowie Mandeln bestreuen und servieren.



Hier geht's zum Buch:



Erdbeerherz

Ein Rezept von **Anja Giersberg** aus **Zuckerfrei Backen** | Dauer: 35 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 1 Portion

Für den Biskuit:

2 Eier, Größe M
45 g Erythrit
60 g Dinkelmehl Type 630
15 g Butter, flüssig
50 g Zartbitter-Schokolade
ohne Zuckerzusatz

Für die Erdbeersahne:

190 g Sahne
95 g Erdbeeren
15 g Puder-Erythrit
2 Blatt Gelatine

Außerdem:

250 g Erdbeeren
1 Päckchen heller Tortenguss
ohne Zuckerzusatz
Mintzblätter

Zubereitung

Schritt 1:

Heize den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vor und fette eine Herzbackform (Länge: 24 cm) ein.

Schritt 2:

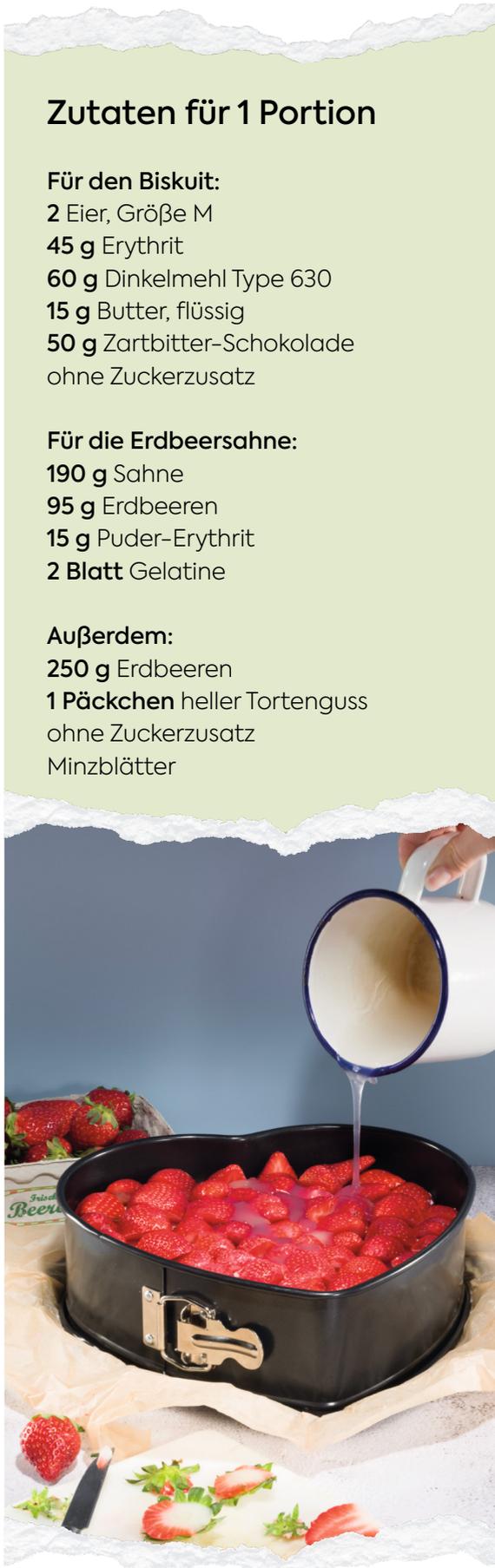
Hacke die Schokolade für den Biskuit mit einem Messer in kleinere Stücke. Siebe das Mehl. Schlage die Eier mit dem Erythrit auf, bis die Masse Konturen zieht und standfester wird. Hebe das Mehl, die Schokolade und die flüssige Butter vorsichtig unter den Biskuit und fülle ihn in die Backform. Backe den Biskuit 15 Minuten.

Schritt 3:

Püriere die Erdbeeren für die Erdbeersahne und weiche die Gelatine in kaltem Wasser in. Schlage die Sahne mit dem Puder-Erythrit auf. Erwärme das Erdbeermark mit der Gelatine auf 35–40 °C und hebe die aufgeschlagene Sahne unter. Verteile die Erdbeersahne auf dem Biskuit und kühle das Erdbeerherz für drei Stunden.

Schritt 4:

Putze und halbiere die Erdbeeren. Lege sie dicht an dicht auf das Erdbeerherz. Koche den Tortenguss nach Packungsanleitung mit Puder-Erythrit und glanze die Erdbeeren damit ab. Dekoriere die Torte mit Mintzblättern.



Hier geht's
zum Buch:



Zutaten für 2 Personen

- 400 g griechischer Joghurt
- 160 ml Kokosmilch
- 5 EL gefriergetrocknetes Mangopulver
- 2 EL Honig
- 1 MSP. Vanillemark
- 4 EL gefriergetrocknete Himbeeren
- 2 EL gepuffte Physalis
- 1 EL gehackte Pistazien
- 8 EL Crunchy Granola
- 2 EL LaVita



Mango Smoothie Bowl

Ein Rezept von **LaVita und KoRo** | **Dauer:** 5 Minuten | Einfach

Zubereitung

Schritt 1:

Joghurt, Kokosmilch, gefriergetrocknetes Mangopulver, Honig und Vanillemark für ca. 30 Sekunden im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem feinen Smoothie mixen.

Schritt 2:

Mango-Smoothie gleichmäßig auf zwei Schalen aufteilen und mit gefriergetrockneten Himbeeren, gepufften Physalis, Pistazien, Crunchy Granola und dem Mikronährstoffkonzentrat LaVita garnieren und servieren.

Hier geht's
zu LaVita:



*nicht mit anderen Aktionen oder (staatlichen) Förderungen kombinierbar und keine Barauszahlung möglich.

ecodemy[®]

VEGANE/R
Ernährungsberater/in

Die Ausbildung im staatlich geprüften und zugelassenen Fernstudium.

Jetzt Rabatt sichern unter:
ecodemy.de/KoRo



Zugelassener
Träger nach
AZAV
www.tuv.com
ID 9000014575



14 TAGE
KOSTENFREI
TESTEN

12 % RABATT*
bis zum 30.09.2022
mit dem Gutscheincode
KORO-01

VEGANE ERNÄHRUNG

IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Niko Rittenau ist Ernährungswissenschaftler mit dem Schwerpunkt auf pflanzlicher Ernährung. Der fünffache Spiegel-Bestseller-Autor hält Seminare, Vorträge und Lesungen in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz und begeistert auch in den sozialen Medien eine Vielzahl an Menschen für das Thema der gesunden, nachhaltigen und ethischen Ernährung.

Vegane Ernährung in Lebensphasen wie der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost ist ein oft kontrovers diskutiertes Thema. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass tierische Lebensmittel per se kein Monopol auf irgendwelche lebensnotwendigen Nährstoffe haben und somit auch während dieser Zeit eine Nährstoffbedarfsdeckung durch vegane Ernährung erreicht werden kann. Aufgrund der allerdings zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht auf die Nährstoffbedürfnisse vegan lebender Menschen optimierten Lebensmittelproduktion hierzulande ist es aktuell aber noch zwingend notwendig, zumindest manche essenzielle Nährstoffe in einer veganen Ernährung zu supplementieren. Wird dies gewährleistet und eine insgesamt bedarfsgerechte vegane Ernährung durchgeführt, zeigen sowohl die bisher verfügbaren Studien als auch die Positionspapire internationaler Fachgesellschaften, dass eine vegane Ernährung in jeder Lebensphase – inklusive der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost – bedarfsdeckend sein kann.

Aus diesem Grund erachten zahlreiche Ernährungsfachgesellschaften, ebenso wie Fachgesellschaften für Kinder- und Jugendmedizin aus Län-

dern wie den USA, Kanada, Australien, Großbritannien, Dänemark, Portugal, Italien, Israel und weiteren Ländern, eine vegane Ernährung auch in diesen sensiblen Lebensphasen bei richtiger Durchführung als empfehlenswert. Dem gegenüber stehen zwar die kritischen Stimmen der Ernährungsfachgesellschaften der D-A-CH-Region, deren Zurückhaltung aber nicht mit einer generellen Ablehnung verwechselt werden darf. Der primäre Grund, weshalb diese Fachgesellschaften eine vegane Ernährung in den kritischen Lebensphasen noch nicht empfehlen – aber nicht kategorisch ablehnen – liegt hauptsächlich in der noch unzureichenden Anreicherung veganer Grundnahrungsmittel. Würden Lebensmittelproduzenten vegane Lebensmittel mit derselben Sorgfalt anreichern, wie es beispielsweise beim Tierfutter der Intensivtierhaltung der Fall ist, wäre eine vegane Nährstoffbedarfsdeckung in allen Phasen um ein Vielfaches leichter und auch die Fachgesellschaften hierzulande offener gegenüber diesem Thema. Bis es soweit ist – und davon sind wir in der D-A-CH-Region nicht mehr allzu weit entfernt – gilt es, besonders achtsam in der veganen Ernährung während der Schwangerschaft, Stillzeit und der Beikost zu sein, und diese nur dann durchzuführen, wenn man ausreichend informiert ist und (bis zur optimalen Anreicherung der veganen Lebensmittel) adäquat supplementiert.

Auch die bis dato umfangreichste systematische Übersichtsarbeit mit 22 inkludierten Studien aus Europa, den USA und Indien kommt zu dem Ergebnis, dass eine vegane Ernährung – selbstverständlich stets unter Be-

achtung der Grundprinzipien einer bedarfsdeckenden Ernährung und der potenziell kritischen Nährstoffe – als sicher für die Schwangerschaft angesehen werden kann (Piccoli et al. 2015). In Bezug auf das Geburtsgewicht zeigt sich ebenfalls, dass Neugeborene – bei guter Kostzusammensetzung der veganen Mütter – sich in keinem signifikantem Maße vom Gewicht von Neugeborenen mischköstlicher Mütter unterscheiden (Sutter & Bender, 2021). Wie eine weitere systematische Übersichtsarbeit zeigt, unterscheidet sich die Zusammensetzung der Muttermilch bei gut geplanter veganer, vegetarischer und mischköstlicher Ernährung in Bezug auf deren Nährstoffdichte ebenfalls nicht in signifikantem Maße voneinander (Karcz & Królak Olejnik, 2020). Dies unterstreicht, dass eine klug zusammengesetzte vegane Ernährung auch in der Stillzeit bedarfsdeckend sein kann. Die American Academy of Pediatrics ergänzt, dass sich vegan ernährte Kinder von veganen Müt-



tern bei guter Kostzusammenstellung auch nach der Stillzeit ebenso gut wie bedarfsdeckend ernährte mischköstliche Kinder entwickeln. Fachgesellschaften empfehlen bei vegetarisch-veganer Ernährung, zusätzlich zur Einführung der Beikost, das Stillen über die ohnehin empfohlenen sechs Monate hinaus auf bis zu zwei Jahre auszuweiten. So kann sichergestellt werden, dass Säuglinge und Kleinkinder ausreichend mit hochwertigem Milchprotein aus der Muttermilch ihrer eigenen Spezies versorgt werden. Danach werden Kinder abgestillt und es besteht dann kein ernährungsphysiologischer Bedarf, sie an die Muttermilch einer anderen Spezies heranzuführen. Wenn vegan lebende Frauen nicht stillen können, steht ihnen grundsätzlich eine Auswahl an veganen Alternativen zu Säuglingsanfangsnahrung auf Kuhmilchbasis zur Verfügung. Es gibt diese sowohl auf Soja- als auch auf Reis- und Mandelbasis. Die erste Wahl sollte aber stets, wenn möglich, das Stillen sein. Wenn man nicht stillen kann, sollte besonders genau darauf geachtet werden, dass eine bedarfsdeckende und vollumfänglich angereicherte vegane Säuglingsanfangsnahrung gewählt wird. Wird ein derartiges Produkt gewählt, zeigen Untersuchungen, dass die Entwicklung von Kindern, die mit veganer Säuglingsanfangsnahrung gefüttert wurden, sich nicht von jener von Kindern mit Kuhmilch Säuglingsanfangsnahrung unterscheidet. Die Adäquatheit von Säuglingsanfangsnahrung auf Sojabasis ist in Bezug auf ihren Isoflavongehalt allerdings weiterhin ein Thema ohne gänzlich einheitlichen internationalen Konsens. Bei Isoflavonen handelt es sich um eine Gruppe an sekundären Pflanzenstoffen, mit Östrogen-ähnlicher Wirkung. Diese ist allerdings (je nach Art des Isoflavons) mindestens 100-, meist sogar 1.000- bis 10.000-fach geringer als die des körpereigenen Östrogens und ist daher für Erwachsene in den gängigen Verzehrmenen ungefährlich und sogar potenziell zuträglich für die menschliche Gesundheit (Kulling & Watzl, 2003). Obwohl es unter den

Fachgesellschaften noch Uneinigkeit gibt, schlussfolgert eine umfangreiche Übersichtsarbeit, die alle relevanten publizierten Daten seit dem Jahr 1909 zusammenfasst, Folgendes: »[...] moderne Säuglingsanfangsnahrung auf Sojabasis ist eine sichere Option für alle Säuglinge, die sie benötigen. Das Wachstum, die Knochengesundheit sowie die Stoffwechsel-, Fortpflanzungs-, Hormon-, Immun- und die neurologische Funktion von Kindern, die mit Soja-Säuglingsanfangsnahrung gefüttert wurden, sind vergleichbar mit der Entwicklung von Kindern, die mit kuhmilchbasierter Säuglingsanfangsnahrung oder Muttermilch gefüttert wurden« (Vandenplas, 2014). Über die Auswahl, Zusammenset-

zung und Verwendung von veganer Säuglingsanfangsnahrung, sowie eine adäquate Kostzusammensetzung und Supplementierung während der Schwangerschaft, Stillzeit und dem Kindesalter sollte zwingend mit einer qualifizierten Ernährungsfachkraft mit einem Schwerpunkt auf veganer Ernährung gesprochen werden, um sicherzustellen, dass eine ethisch gut begründbare vegane Ernährung nicht zu Lasten der Gesundheit geht.

Die Inhalte aus diesem Beitrag entstammen den beiden Büchern „Vegan-Klischee ade!“ (VÖ: Herbst 2018) sowie „Vegan von Anfang an“ (VÖ: Herbst 2022).



Academy of Nutrition and Dietetics (AND), USA 2016

»Es ist die Position der Academy of Nutrition and Dietetics, dass gut geplante vegetarische, inklusive vegane, Ernährungsweisen [...] für alle Phasen des Lebenszyklus [...] geeignet sind.«



American Academy of Pediatrics (AAP), USA, 1998

»Kinder zeigen gutes Wachstum und gedeihen im Rahmen der allermeisten lacto-ovo-vegetarischen und veganen Ernährungsweisen wenn diese gut geplant und supplementiert werden.«



Dietitians of Canada (CD), Kanada 2014

»Eine gesunde vegane Ernährung kann den menschlichen Nährstoffbedarf in jeder Phase des Lebens [...] decken.«



Canadian Paediatric Society (CPS), Kanada 2018

»Gut geplante vegetarische und vegane Ernährungsweisen mit Fokus auf die Deckung kritischer Nährstoffe können eine gesunde Alternative in jeder Phase des fetalen Wachstums, des Säuglingsalters, der Kindheit und der Jugend sein.«



British Nutrition Foundation (BNF), Großbritannien 2005

»Studien mit vegetarischen und veganen Kindern aus Großbritannien haben gezeigt, dass ihr Wachstum und ihre Entwicklung im Normbereich lagen.«



British Dietetic Association (BDA), Großbritannien 2017

»Gut geplante vegane Ernährungsweisen können ein gesundes Leben für Personen jedes Alters unterstützen.«



Direção-Geral de Saúde (DGS), Portugal 2015

»Wenn sie richtig geplant sind, können vegetarische Kostformen, inklusive lacto-ovo vegetarischer und veganer Ernährungsweisen, gesund und bedarfsdeckend in jeder Phase des Lebenszyklus [...] sein.«



European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN), Schweiz 2017

»Eine vegane Ernährung mit angemessener Supplementation kann ein normales Wachstum sowie eine normale Entwicklung unterstützen.«



National Health and Medical Research Council of Australia (NHMRC); Australien 2013

»Gut geplante vegetarische, inklusive vegane, Ernährungsweisen sind gesund und bedarfsdeckend [...] für Individuen in jeder Phase des Lebenszyklus.«



Società Italiana Nutrizione Umana (SINU), Italien 2017

»Die italienische Gesellschaft für Humanernährung (SINU) stimmt veganer Ernährung während der Schwangerschaft, Stillzeit, dem Säuglings- und Kindesalter zu und empfiehlt das staatliche Institutionen und Gesundheitsgesellschaften mehr Informationsmaterialien für Personen mit pflanzlicher Ernährung bieten«



Ministry of Health of Israel, Israel 2020

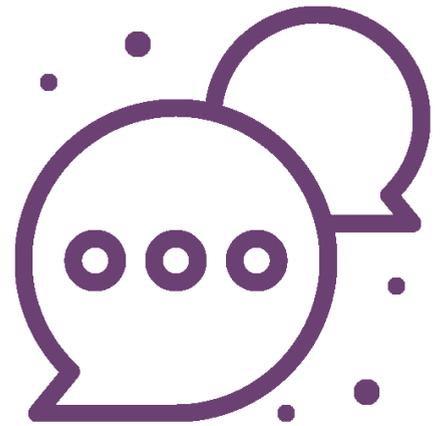
»Eine vegetarische [inkl. veganer] Ernährung kann, sofern sie klug zusammengestellt ist, den Nährstoffbedarf des Säuglings bis ins hohe Alter hinweg decken.«



Nordic Council of Ministers (NCM), Dänemark 2012

»[...] vegane, lacto-vegetarische und lacto-ovo-vegetarische Ernährungsweisen können in der Lage sein den Nährstoffbedarf von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen zu decken und ein normales Wachstum zu fördern sofern sie ausgewogen zusammengestellt sind [...]«

EINDEUTIG



MEHRDEUTIG

Über **AMBIGUITÄTSTOLERANZ** oder die Fähigkeit, mit **WIDERSPRÜCHEN** und **UNSICHERHEIT** umzugehen.

“Ich leb’ halt auch voll in so einer Bubble, hab ich da gemerkt.” – Hast Du diesen Ausdruck schon mal gesagt oder gehört? In diesem Text geht es um Widersprüche. Deine eigenen, die Deiner Freund:innen und die in der Welt. Und warum wir lernen müssen, mit diesen umzugehen.

Mit dem Wort Bubble kam ich das erste Mal in meinem ersten Semester in Berührung. In einer Vorlesung über irgendwas mit Medien ging es um Filterblasen. Durch Algorithmen entstehende Informationsblasen im Internet, die den Eindruck hinterlassen, die ganze Welt habe dieselben Interessen wie man selbst und auf den Startseiten sämtlicher sozialer Plattformen findet man vor allem Beiträge und Informationen, die die eigene Meinung widerspiegeln. Seitdem habe ich den Eindruck, jeder Mensch redet ständig über die eigene soziale Bubble, in der dies und jenes gang und gäbe ist – inklusive meiner Wenigkeit. In meiner Bubble beispielsweise trinken wir gerne Flat White mit

Hafermilch, essen auch sonst kaum bis gar keine tierischen Produkte, tragen weiße Sneaker aus nachwachsenden Rohstoffen und Gewissensbisse nach einer Flugreise begleiten uns genauso



lange wie die schönsten Urlaubserinnerungen. Acht Semester, nachdem das Wort Bubble in meinen Sprachgebrauch aufgenommen wurde, lernte ich dann Bumble kennen. Einen kurzen Swipe später fand ich mich mit Spätibier in irgendeinem Berliner Park wieder und mein Gegenüber erzählte mir, er müsse Fleisch essen, weil PROTEINE – ich war außerhalb meiner Echokammer gelandet.

Ich glaube, wir alle kennen das Gefühl des Unbehagens und Unverständnisses, wenn wir mit gegensätzlichen Meinungen konfrontiert werden. Das mögen alltägliche Themen wie Ernährungsstile sein oder auch Themen des öffentlichen Diskurses – wir erinnern uns beispielsweise an die Impfdebatte. In diesen Situationen ist unsere Ambiguitätstoleranz herausgefordert, also unsere Fähigkeit, mit unterschiedlichen und teilweise widersprüchlichen Informationen umzugehen. Diese ist sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene von Bedeutung. Im-

mer dann, wenn wir mit Informationen, Verhaltensweisen oder Standpunkten konfrontiert werden, die doppel- oder auch mehrdeutig sind, wird diese Persönlichkeitseigenschaft auf den Prüfstand gestellt – wie reagieren wir auf diese Mehrdeutigkeit? Denn oftmals gibt es für jeden Standpunkt nachvollziehbare Argumente. Menschen mit stark ausgeprägter Ambiguitätstoleranz sind dazu fähig, divergierende Informationen kritisch zu reflektieren, ohne diese in richtig oder falsch einteilen zu wollen. Die Abwehr solcher Unsicherheiten und der Wunsch nach klaren und einfachen Antworten führt hingegen zu Radikalität. Jedoch ist unsere Welt nun mal komplex und selten eindeutig. Schon im Kindesalter müssen wir beispielsweise damit umzugehen lernen, dass unsere fürsorglichen Eltern nicht immer empathisch auf unsere Gefühle reagieren. Unvorhersehbarkeit, Unvereinbarkeit und Unsicher-

heit sind Grundaspekte menschlicher Existenz und gerade in pluralistischen, demokratischen Gesellschaften kommen diese Aspekte besonders zum Vorschein. Ambiguitätstoleranz ist somit ein Kernelement von Diversität und Demokratie, denn diese müssen Platz für unterschiedliche Lebensweisen und Meinungen bieten. Und so auch wir als Teil einer solchen Gesellschaft. Wie können wir also besser darin werden?

Ambiguitätstoleranz gelingt uns, wenn wir Vielfalt erfahren und es wagen, unsere eigenen Betrachtungsweisen kritisch zu hinterfragen. Das klappt dann, wenn wir immer wieder gezielt nach divergierenden und neuen Erfahrungen suchen. Dies setzt voraus, dass wir zum einen unser Nichtwissen über gewisse Sachverhalte anerkennen und unvoreingenommen konträre Standpunkte und Argumente anhören. Dazu gehört auch das Aushalten von verschiedenen

Blickwinkeln, die sich nicht in einem Kompromiss vereinigen lassen, ohne dabei eine Wertung dieser vorzunehmen.

Das klingt jetzt vielleicht alles wahn-sinnig kompliziert. Im Kern geht es jedoch darum, dass, wenn wir selbst die Grenzen unserer Ambiguitätstoleranz erweitern wollen, wir auch unseren Informationsradius dehnen sollten – sprich, uns immer mal wieder aus unseren Bubbles herausbewegen. Die gute Nachricht: Das geht auch ganz ohne Dating-Apps!



Elena Marie Behrendt

Viel good!

In LaVita steckt viel, viel Gutes! Über 70 natürliche Zutaten wie buntes Gemüse, ausgereiftes Obst, hochwertige Kräuter und pflanzliche Öle – ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen auf wissenschaftlicher Basis. Jeden Morgen LaVita ins Glas – jeden Tag rundum gut versorgt.

-  Für ein stabiles Immunsystem¹
-  Für mehr Energie & weniger Müdigkeit²



Erlebe Dich neu!



Info & Bestellung: www.lavita.de

¹ Immunsystem: LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. ² Mehr Energie und weniger Müdigkeit: LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.

WIESO BEKOMME ICH MEINE PERIODE NICHT?

In diesem Artikel geht es um Themen wie Amenorrhoe, Sportsucht und Essstörungen. Wenn Du Dich bei diesen Themen unwohl fühlst, schlage gern die nächste Seite auf und schau dir andere Artikel an. Ziehe bitte in Betracht, Dir professionelle Hilfe zu suchen.

Zwei Jahre lang blieb Lauras Periode aus, nachdem sie die Pille abgesetzt hatte. Grund dafür war aber nicht die Umstellung ihres Körpers auf einen natürlichen Zyklus. Laura trieb schlichtweg zu viel Sport und aß zu wenig. Aber was macht dieses langfristige Kaloriendefizit mit unserem Körper und wieso kann deshalb die Periode ausbleiben? Wir sprechen mit Expert:innen über dieses Problem.

Immer häufiger kommen junge Frauen in die Praxis der Gynäkologin Frau Dr. med. v. Gruchalla. Der Grund: Ihre Periode bleibt aus. Sie leiden an Amenorrhoe. Aber ist das ein Grund zur Sorge? Laura, auf Instagram bekannt als @fit__laura, dachte zunächst, es sei kein Problem. Ist ja schließlich normal, dass sich der Zyklus nach dem Absetzen der Pille erst einmal wieder einpendeln muss. Aber nach einiger Zeit kamen Zweifel auf. Wieso bekam sie ihre Periode nicht? Sieben Mal die Woche trieb sie Sport, teilweise gab es sogar zwei Trainingseinheiten am Tag – einmal morgens und einmal abends. Ihre Mutter versuchte, mit Laura über ihr zu niedriges Gewicht zu sprechen, jedoch ohne Erfolg. Die Einsicht, dass das Ausbleiben ihrer Periode mit dem

Sportpensum und einem zu großen Kaloriendefizit zusammenhing, kam schleichend, als Laura sich intensiver mit dem Problem beschäftigte und Expert:innen aufsuchte.

Aber wieso bleibt die Periode aus, wenn wir zu wenig essen und zu viel Sport treiben? Die Gynäkologin erklärt den Zusammenhang vereinfacht: Wenn wir zu wenig essen, zu viel Sport treiben und zu viel Stress haben, reagiert der Körper ganz ursprünglich: Der Eisprung wird eingespart, weil die Frau nicht in der Lage wäre, eine Schwangerschaft durchzustehen. Der Körper zieht die Notbremse und die Periode bleibt aus.

Okay, aber was bedeutet das langfristig für unsere Gesundheit?

Osteoporose, also Knochenschwund, ist eine Alte-Leute-Krankheit – das denken wir zumindest. Aber das lang-



fristige Ausbleiben der Monatsblutung beeinflusst unsere Knochengesundheit und kann deshalb auch bei jungen Frauen zu früher Osteoporose führen. Die Ernährungsberaterin Dr. Claudia Osterkamp-Baerens arbeitet mit vielen Sportler:innen am Olympiastützpunkt in München zusammen und beobachtet das immer größer werdende Problem. Aber was hat unsere Periode mit unseren Knochen zu tun? Essen wir zu wenig und nehmen zu wenig Kalorien zu uns, haben wir zu wenig Körperfett. Langfristig sinkt dadurch der Östrogenspiegel. Östrogen ist neben anderen Hormonen für den Erhalt unserer Knochenmasse verantwortlich. Wenn es fehlt, vermindert sich die Knochenmasse – bei jungen Frauen teilweise noch, bevor der Knochenaufbau überhaupt richtig abgeschlossen ist. Die sogenannte Peak Bone Mass (maximale Knochenmasse) wird erst gar nicht erreicht. So leiden junge Sportlerinnen teilweise mit Mitte zwanzig an dieser Krankheit, was meist das Ende ihrer Karriere bedeutet. Osteoporose ist leider neben der Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit und langfristigen Störungen im Zyklus “nur” eins von vielen gesundheitlichen Problemen.

Aber woher kommt es, dass so viele junge Frauen zu wenig essen und ein Sportpensum betreiben, das genau das bewirkt, was es nicht soll: der Gesundheit schaden? Die Ernährungswissenschaftlerin meint: Der Low Carb Trend trägt eine Mitschuld. Social Media und verschobene Körperbilder

helfen weiter nach. Genau das beobachtet sie in Ernährungstagebüchern der jungen Frauen, die zu ihr kommen: Kohlenhydrate werden, so gut es geht, gestrichen, Snacks fallen weg und das Kaloriendefizit wird immer größer. Dass die Psyche hier eine ziemlich große Rolle spielt, bestätigt auch



die Gynäkologin. Die Grenze zum Abrutsch in eine Orthorexie, den Zwang sich gesund zu ernähren, sei nicht immer sichtbar. Ein hohes Sportpensum und eine mangelhafte Ernährung gehen also oftmals Hand in Hand, was erhebliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann.

Laura hat es nach einiger Zeit geschafft, ihre Periode zurückzubekommen. Sie hat eine lange Sportpause eingelegt, angefangen, sich ausgeglichener zu ernähren, mehr zu essen und wieder Snacks in ihren Alltag eingebaut. Das kann einem ganz schön schwer fallen, ist aber alles andere als unmöglich. Deswegen ist es aber umso wichtiger, sich Unterstützung von Expert:innen zu holen und mit Freund:innen zu sprechen. Wenn Du Dich in diesem Text wiedergefunden hast, ziehe bitte in Betracht, Dir professionelle Hilfe zu suchen.



PERIODE BLEIBT AUS
ZU VIEL SPORT, ZU WENIG KALORIEN

Du willst mehr zu dem Thema wissen? Hier gehts zu unserer Reportage "Periode bleibt aus: Amenorrhoe durch Diät" auf

youtube.com/c/KoRoNACHSCHLAG



Sanja Middeldorf

The Art Of Green Living

werde-magazin.de



Jetzt gratis Probeheft bestellen: werde-magazin.de/probeheft

„DER BESTE TAG FÜR KOKS IST DER,
AN DEM DU KEINEN BOCK DRAUF HAST.“



DROGEN IN DER GASTRO: EIN BARKEEPER BERICHTET

Bereits in der letzten Ausgabe der **BEILAGE** haben wir über Drogenkonsum in der Gastro berichtet. Nun haben wir einen Berliner Barkeeper getroffen, der uns seine Geschichte erzählt hat.

Es ist ein ziemlich grauer Tag im Februar, als wir uns in einem bekannten Café auf dem Berliner Ku'Damm mit Paul* treffen. In Berliner Manier, ganz in Schwarz gekleidet, sitzt er da und wirkt mit seinen kurz rasierten Haaren und der unauffälligen Brille eher unscheinbar, als er die kleine Kaffeetasse in seinen Händen hin- und herdreht. Dabei wirkt er nicht nervös, ganz im Gegenteil: Er antwortet ruhig

und wohlüberlegt, formuliert sehr klar und präzise – und vor allem ist er dabei eines: offen und ehrlich!

Paul* ist 27 und bereits seit über 10 Jahren in der Gastronomie tätig. Er ist gelernter Barkeeper, versteht sich als "Bühnenmensch" und zaubert zwischen Spirituosen, Sirup und Shakern immer eine kleine Show für seine Besucher:innen. Er unterhält gern und hat immer einen frechen Spruch auf den Lippen. In seiner Freizeit genehmigt er sich gelegentlich mal eine gute Zigarre oder einen Joint; Zigaretten schmecken ihm nicht sonderlich. Dass er nach acht Jahren in der Gastro auch an den Punkt kam, in die

Drogenszene abzurutschen, hat ihn selbst überrascht. Denn es fing alles vermeintlich harmlos an: "Ab und an verschwanden Mitarbeitende mal zu zweit aufs Klo", berichtet er zwinkernd. Das blieb in der Regel unkommentiert, weil es ein mehr oder weniger offenes Geheimnis war. Nach einer wilden Feierlichkeit in seiner Bar und einer intensiven 15 Stunden-Schicht wurde dann Kokain zu seiner Einstiegsdroge. Beim Aufräumen und Säubern bot ihm sein damaliger Kollege einen "kleinen Muntermacher" an und sie trafen sich auf der Toilette für "entspannte zwei Lines". Da habe alles angefangen, so Paul*. Bald darauf wurde er von einem seiner Stammgäste kurz

vor Ladenschluss an den Tisch geholt: “Ab 2, 3 Uhr verliert man jede Scheu und konsumiert einfach mit”, erklärt er. Und ehe er sich versah, kokste er zwei- bis dreimal im Monat. Daraus wurde einmal pro Woche und binnen weniger Monate waren es dann zwei, drei Abende, an denen es für Paul* “geschneit” hat. Seinen Höhepunkt erreichte er an seinem letzten Arbeitstag in besagter Bar, inzwischen kokste er vier- bis sechsmal die Woche, brauchte “den kleinen Kick” beinahe täglich. “An diesem Abend war Schneesturm!”, sagt Paul*. Kopfschüttelnd erinnert er sich, dass sie rund sieben Gramm für eine kleine Gruppe Leute bestellt haben. Kostenpunkt lag bei sage und schreibe 700 €.

Paul* rechnet vor:

Hauptsächlich wird Koks oder Speed in der Szene konsumiert, Koks ist aber teurer:



Kapsel Speed:
10 € ca 0,6 Gramm



Kapsel Koks:
50-80 € ca 0,4 Gramm //
100 € ca 1 Gramm

“Trinkgeld regelt!”, kommentiert er trocken. “Alle ziehen, keiner schiebt!”, greift er seine Schnee-Metaphorik anschließend noch einmal grinsend auf.

DROGEN VS. ALKOHOLKONSUM

Paul* berichtet: In der Gastro werden häufiger synthetische Drogen als reiner Alkohol konsumiert. Während Alkohol den Kontrollverlust darstellt, ist Kokain quasi ein Kontrollgewinn. Zudem hemmt Kokain erfahrungsgemäß die schlechten Effekte des Alkohols, wie bspw. (Un-)Zurechnungsfähigkeit und Trunkenheitserscheinungen – obwohl auch der Mischkonsum eine Synergie ergibt, die gern genutzt wird. Reine Alkoholiker:innen gebe es seiner Meinung nach aber eher selten.

Auf die Frage nach seinen Beweggründen nennt er private Auslöser (emotionale Überforderung, begin-

nende Depressionen und Anxiety) – aber auch die Arbeitsbedingungen und das Umfeld: “Du gewöhnst dich an das Pensum, du empfindest Zehn-, Elf-Stunden-Schichten irgendwann als entspannt. Aber oftmals sind die Schichten länger und wenn es mal wieder länger dauert, beziehungsweise später wird oder ein stressiges Klima herrscht, dann ziehst du nach 9-10 Stunden eben mal ein paar Lines”, erzählt er. Kurz gesagt: Koks helfe quasi beim Aufräumen. Da sein halber Freund:innenkreis in der Gastro tätig ist, bekommt Paul* viel mit: Es sei eigentlich nichts Besonderes, dass der Chef gelegentlich mal das Koks-Taxi rufe und die jeweilige Schichtleitung in der Bandbreite von motivierend bzw. anstiftend bis stillschweigend zur Kenntnis nehmend darauf reagiere. Der Umgang sei immer abhängig vom Setting: Von offenem Umgang bis hin zum Tabuthema sei alles da. So sei es auch nicht ungewöhnlich, dass sich jemand Richtung Mitarbeitenden-WC verdrückt und auf dem Weg dahin fragt, ob gleich “noch eine Line für Dich mit” gelegt werden soll. Untereinander sehe man sich dabei als “funktionierende Konsumenten”, die sich Klarheit und Fokussierung für eine bessere Performance versprechen – denn ein Team arbeite besser, wenn es gut drauf ist! Rückblickend findet Paul*: „Der beste Tag für Koks ist der, an dem Du keinen Bock drauf hast.“ Eine solche Sucht hat natürlich auch Auswirkungen auf das Privatleben und da auch seine Gastro-Bekanntschaf-ten mit den Gegebenheiten vertraut sind, ergab sich eine nicht enden wollende Abwärtsspirale für Paul*. Erst ein intensives Gespräch mit einer guten Freundin außerhalb der Szene bringt ihm die Erkenntnis: “Ich habe gemerkt, wie ich 10 Meter, dann 5 und schließlich nur noch 2 Meter mental vor der Klippe gestanden habe – und auf dem letzten Meter habe ich es in die Hand genommen”. Es folgten intensive Wochen mit psychiatrischer Betreuung, um nicht nur das Suchtproblem, sondern auch den damit verbundenen Mental Load anzugehen. Sein Umfeld

reagierte überraschend verständnisvoll und supportive, erinnert sich Paul* heute. Sogar ehemalige Kolleg:innen und ein befreundeter Dealer haben ihm geholfen, wo sie eben konnten. Angst vor einem Rückfall hat Paul* nach eigener Aussage nicht, zu groß sei inzwischen sein Respekt vor sich selbst und die Angst, sich selbst zu enttäuschen. Das genüge ihm, um sensibler im Umgang mit jeglichen Drogen zu sein. Heute konsumiert Paul*, trotz seiner Vollzeit-Berufung als Barkeeper, nur noch sehr selten und zudem nur noch im privaten Raum. “Eine vollkommene Loslösung ist nicht möglich”, gibt er zu. Aber er habe aus seiner Erfahrung gelernt.

* Name von der Redaktion geändert.

Buchtipps von Paul:



Autorin **Isabell Beer** – “Bis einer stirbt – Drogenszene Internet. Die Geschichte von Leyla und Josh”



Lara Lohrengel

Sieben Tage *clean* – zuckerfreie* Ernährung im *Selbstexperiment*.

*ohne zugesetzten, industriellen Zucker

Ein Porridge mit Hafermilch zum Frühstück, mittags ein knackiger Salat mit Honig-Senf-Dressing und abends eine Portion Spaghetti mit Tomatensoße. Ein guter Einstieg in mein siebentägiges Selbstexperiment – dachte ich.

Für sieben Tage habe ich komplett auf Lebensmittel, die zugesetzten Zucker enthalten, verzichtet. Lebensmittel, die von Natur aus Zucker enthalten, wie Obst oder Milch, habe ich weiterhin gegessen. Denn in diesem Experiment möchte ich herausfinden, wie abhängig mein Körper insbesondere von industriellem Zucker ist. Mein Körper braucht Zucker und mit dem Experiment wollte ich mir etwas Gutes tun. Den Hauptbestandteil der Glucose kann mein Körper allerdings aus Lebensmitteln wie Reis, Gemüse und Obst gewinnen. Der Vorteil von natürlichem Zucker gegenüber Haushaltszucker liegt darin, dass er an Ballaststoffe gebunden ist. Somit werden die Zuckermoleküle bei der Verdauung nur nach und nach in die Blutbahn abgegeben. Denn bei Zucker entscheidet das Tempo, mit dem er in der Blutbahn ankommt, über die Auswirkung auf unseren Körper. Daher habe ich in den vergangenen sieben Tagen gänzlich auf Industriezucker verzichtet, natürlichen Zucker in Maßen konsumiert und meine üblichen Desserts durch andere Optionen mit Zuckeralternativen ersetzt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, nicht mehr als 10 Prozent seines Energieumsatzes in freiem Zucker zu sich zu nehmen. Bei einem durchschnittlichen Erwachsenen wären das nicht mehr als 50 Gramm pro Tag. Unter freiem Zucker versteht man hier nicht nur beigefügten, sondern auch natürlichen Zucker – beispielsweise in Obst. Das hört sich erst einmal nach einer Men-

ge Zucker an, wenn Du Dir vorstellst, 50 Gramm Zucker pur zu löffeln. Allerdings wird schnell klar: bereits ein Fruchtjoghurt liefert, mit nur 250 Gramm Inhalt, durchschnittlich stolze 36 Gramm Zucker. Ernährst Du Dich allerdings ohne zugesetzten Zucker, können die empfohlenen 50 Gramm deutlich einfacher eingehalten werden. Beispielsweise enthält Obst neben seinem Zuckergehalt viel Wasser. Daher müsstest Du Massen davon essen, um auf den Zuckergehalt einer Packung Gummibärchen zu kommen. Dass es schwieriger ist, ein Kilogramm Äpfel zu essen als 1–2 Schokoriegel, ist klar.



Egal, was Du dachtest, wie zuckerarm Du Dich ernährst, ich verspreche Dir, Du isst mehr Zucker, als Dir lieb ist. Richtig schwierig wird es nämlich, wenn Du begreifst, dass nicht nur in offensichtlich süßen Lebensmitteln Zucker enthalten ist. Zucker findest Du in zahlreichen herzhaften Lebensmitteln wie Aufschnitt, Soßen, Senf, Konserven, Brötchen oder Tiefkühlpizza. So können Hauptspeisen zu Desserts werden. Die Funktion dieses

zugesetzten Zuckers ist oftmals vor allem, Lebensmittel länger haltbar zu machen. Im Umkehrschluss ist der Zucker für Dich geschmacklich nicht präsent und Du bist Dir gar nicht bewusst, wie viel Zucker Du tatsächlich zu Dir nimmst. Unter anderem, weil die Lebensmittelindustrie teilweise andere Namen für Zucker verwendet, die ihn vor Dir verstecken. Fakt ist: Je mehr Zucker Du isst, desto mehr gewöhnt sich Dein Körper daran und verlangt letztlich auch danach.

Wie sich dieses Verlangen äußert, merke ich direkt am ersten Tag meines Experiments: Durch die Entwöhnung durchläuft mein Körper eine Art Entgiftungsphase, die sich in Kopfschmerzen und anhaltender Müdigkeit äußert. Mein Gehirn lässt mich glauben, ein zuckerhaltiger Snack würde die Probleme lösen. Erst am vierten Tag fühle ich mich wieder energetischer. Gleichzeitig sinkt die Lust auf etwas Süßes. Vielmehr empfinde ich Lebensmittel, die natürlichen Zucker enthalten, wie Datteln oder Honig, als ausreichend süß. Diese Zuckeralternativen nutze ich gegen meinen Heißhunger in den ersten Tagen. Hierfür greife ich zu dem Backbuch "Zuckerfrei Backen" von Konditormeisterin Anja Giersberg. Anja erlebte vor vielen Jahren einen gesundheitlichen Einschnitt in ihrem Leben, der sie dazu zwang, auf Zucker zu verzichten. Da ihre damalige sowie heutige Passion – das Backen – eng mit der Verwendung von Zucker verbunden ist, sucht sie nach Alternativen und teilt diese in ihrem Buch. Hier findest Du meine liebsten Alternativen aus ihrem Buch und ihre Eigenschaften aufgelistet. Unter Saccharose versteht man normalen Haushalts- bzw. Kristallzucker. Falls Du Deinen Zuckerkonsum auch minimieren möchtest, probiere sie gerne aus!



Mein persönlicher Favorit ist der Kokosblütenzucker mit seinem karamelligem Geschmack. Ein weiterer großer Favorit ist Trockenobst. Durch das Dörren von Früchten verlieren sie den Großteil ihrer Flüssigkeit und bestehen dann hauptsächlich aus Ballaststoffen und Kohlenhydraten in Form von Fruchtzucker. Kleiner Tipp: Wenn Du Trockenfrüchte pürierst,

erhältst Du einen leckeren, süßen Fruchtsirup.

Am letzten Tag meines Experiments esse ich wieder Porridge mit Hafermilch zum Frühstück, mittags einen knackigen Salat mit Honig-Senf-Dressing und abends Spaghetti mit Tomatensoße – dieses Mal natürlich komplett ohne zugesetzten Zucker.

Geschmacklich merke ich keinen Unterschied, körperlich allerdings schon. Mein Körper ist bereits nach sieben Tagen deutlich vom Zucker entwöhnt. Ich nehme Zucker wieder deutlich als Energielieferant wahr – und zwar, ohne Massen davon zu essen. Dadurch, dass ich ihn an vermeidbaren Stellen weglasse, schmecke ich ihn an anderen Stellen viel intensiver. Plot Twist: Der Schokoriegel, auf den ich mich die ganze Woche gefreut habe, schmeckt mir jetzt nicht mehr.



Anne Sittel

ZUCKERALTERNATIVEN

AGAVENDICKSAFT

Herstellung:

Der Kern der Agave wird zerkleinert und dann entsaftet. Der gewonnene Saft wird eingekocht, bis ein heller Sirup entsteht.

Süßkraft im Vergleich zu Saccharose: zwischen 125 % und 150 %

Zusammensetzung:

Agavendicksaft besteht überwiegend aus isoliertem Fruchtzucker und Traubenzucker.

Kalorien auf 100 g:

ca. 310 kcal

Zuckergehalt auf 100 g:

ca. 65 g–75 g

Nicht geeignet bei:

Fruktoseintoleranz



KOKOSBLÜTENZUCKER

Herstellung:

Der Blütennektar der Kokospalme wird eingekocht, getrocknet und dann gemahlen.

Süßkraft im Vergleich zu Saccharose:

ca. 100 %

Zusammensetzung:

Kokosblütenzucker besteht überwiegend aus Saccharose sowie einem kleinen Teil Fruchtzucker und Traubenzucker.

Kalorien auf 100 g:

ca. 380–400 kcal

Zuckergehalt auf 100 g:

ca. 85 g–95 g

Nicht geeignet bei:

Fruktoseintoleranz



REISSIRUP

Herstellung:

Reismehl wird in Wasser aufgelöst und anschließend bei starker Hitze gekocht. Dann wird ein Enzym beigefügt, welches die Reisstärke in Zucker umwandelt. Bei diesem Prozess vollzieht sich eine Gärung, die vom Enzym ausgelöst wird. Der entstandene Saft wird gefiltert und eingekocht, damit Reissirup entsteht.

Süßkraft im Vergleich zu Saccharose:

ca. 50 %

Zusammensetzung:

Reissirup besteht überwiegend aus

Mehrfachzuckern, Malzzucker und Traubenzucker.

Kalorien auf 100 g:

ca. 315 kcal

Zuckergehalt auf 100 g:

ca. 65g

Geeignet bei:

Fruktoseintoleranz



AHORNSIRUP

Herstellung:

Der Saft des Zuckerahorns wird traditionell über dem Holzfeuer eingedickt.

Süßkraft im Vergleich zu Saccharose:

zwischen 60 % und 70 %

Zusammensetzung:

Ahornsirup besteht überwiegend aus Saccharose und Fruchtzucker.

Kalorien auf 100 g:

ca. 260 kcal

Zuckergehalt auf 100 g:

ca. 85g

Nicht geeignet bei:

Fruktoseintoleranz



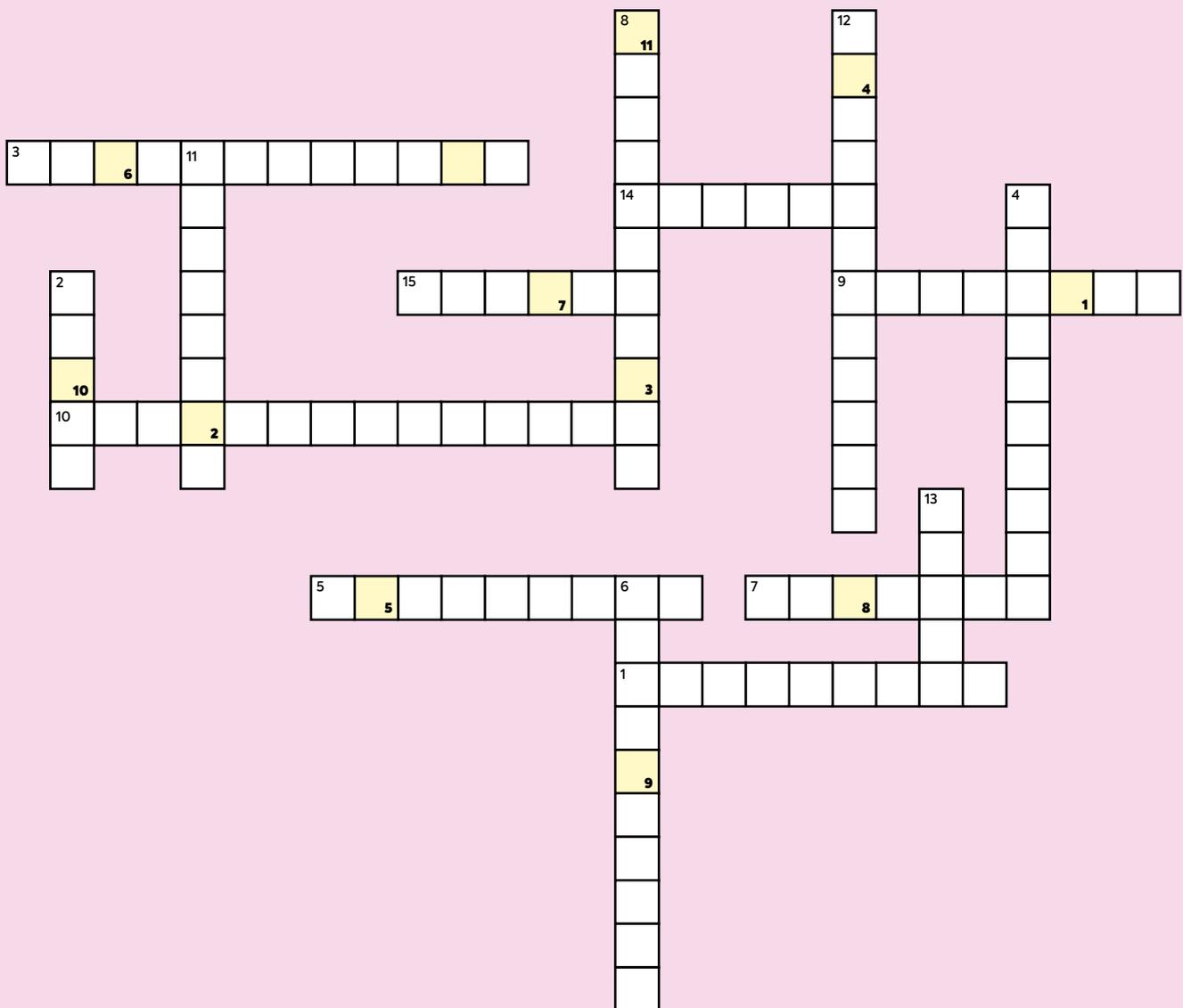
K O R O B E I L A G E

R E U Z W O R T R Ä T S E L

WEISST DU ES ...?

- 1 Was gibt es in jeder Geschmacksrichtung direkt aus dem Mixer?
- 2 Pfeffer ist mein Vorname.
- 3 Ich bin von außen grün, von innen rot und der Hit bei jedem Picknick.
- 4 Mich gibt's mit und ohne Kerne.
- 5 Was ist kalt und reimt sich auf Tee?
- 6 Was landet in jedem Sommerdrink?
- 7 Mit Saft oder Wein gemischt sprudel ich vor Freude.
- 8 Ich bin das kernige Allroundtalent auf Deinem Salat.
- 9 Hier wird eiskalt gedealt.
- 10 Wir sind sauer, bunt und kugelförmig.
- 11 Welches rote und essbare Rosengewächs hat Punkte?
- 12 Was schreit nicht, wenn es am Spieß ist?
- 13 Ich bestehe zu 97 % aus Wasser.
- 14 Ich komme aus Italien und werde mit Sekt verlängert.
- 15 Ich bin der grüne Cousin von Kaffee.

Die Lösungen findest Du auf Seite 31.

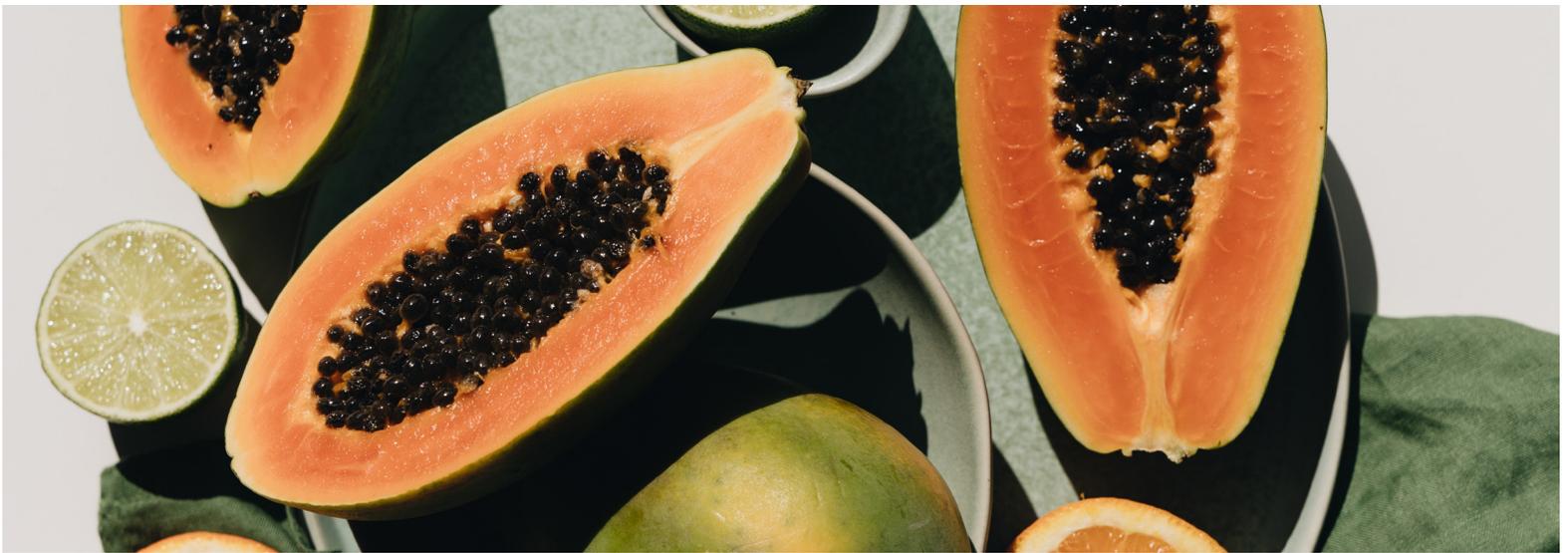


LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Fünf Picknick-Hacks, die Dir noch keiner verraten hat!

Sommerzeit ist Picknickzeit, doch oft fehlen uns Ideen, wie wir unsere Picknicks praktisch, lecker und nachhaltig gestalten können. Damit ist jetzt Schluss!



1. "SPICE IT UP"

Der Einsatz von Gewürzen und Kräutern bei der Zubereitung von Gerichten wird oftmals unterschätzt. Besonders wenn Du vorhast, bei Deinem Picknick zu grillen, dürfen Gewürze nicht fehlen. Das Problem: Viele der Packungen sind umständlich zu transportieren. Letztlich greifen wir dann doch nur zu Salz & Pfeffer. Probier beim nächsten Picknick mal, Deine Gewürze in Tic Tac-Behälter zu füllen. So kannst Du vielfältig würzen und gleichzeitig Platz sparen.

2. "FINGER FOOD – KLEIN, ABER OHO!"

Rührei, Spiegelei und gekochtes Ei kennen wir, aber schon mal Eiermuffins gebacken? Das Rührei aus dem Ofen ist praktisch zum Mitnehmen, ohne Besteck genießbar und ideal für die Resteverwertung. Je nach Belieben kannst Du verschiedene Gemüsearten wie Tomaten, Paprika, Spinat oder Zucchini verarbeiten. Aber auch Oliven, Pilze und Zwiebeln machen

sich super in Deinem Finger Food. Die Zubereitung ist identisch zum Ei aus der Pfanne. Eier, Pflanzliche Milch, Olivenöl und Gemüse nach Wahl verquirlen und in die Förmchen füllen. Für etwa 25 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen.

3. "EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN"

Mit diesem Trick hast Du einen doppelten Mehrwert. Befülle dafür Plastikflaschen mit stillem Wasser und leg sie für zwei Stunden in die Tiefkühltruhe. Anschließend kannst Du sie als Kühllakus für Dein Essen verwenden. Wenn sie ihren Dienst geleistet haben und aufgetaut sind, kannst Du das Wasser einfach trinken.

4. "DAS AUGE ISST MIT"

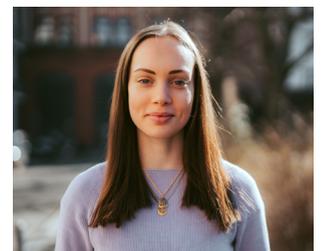
Deshalb ist die Idee, süße und salzige Snacks in einer Muffinform anzuordnen, genial. Mit trockenen Snacks wie Nüssen, funktioniert das auch mit einem Eierkarton. Dips und Antipasti kannst Du in eine Muffinform

füllen. Dadurch hat man einen besseren Überblick über das, was Du dabei hast. Außerdem siehts auch in Deiner Insta-Story besser aus.

5. "KEIN UNERWÜNSCHTER BESUCH"

Wenn die Temperaturen steigen, lassen sich auch Wespen und andere Insekten wieder blicken. Nervig sind sie ohnehin, aber richtig gefährlich wird es, wenn sie Dir in Dein Getränk krabbeln. Das kannst Du verhindern, indem Du Muffinförmchen über die Öffnung deiner Flasche stülpst. Im Idealfall werden die Wespen dann gar nicht erst durch den Geruch angelockt. Falls doch, schützt das Papierdeckelchen Dein Getränk und Dich.

Anne Sittel



Was isst eigentlich Anne vom Podcast „Schwarze Akte“?

In unserer Rubrik „Was isst eigentlich?“ befragen wir diesmal Anne Luckmann. Sie ist Host des Mystery-True-Crime Podcasts „Schwarze Akte“.

Was hast Du das letzte Mal gekocht?

Aktuell liebe ich Pasta mit selbstgemachtem Avocado-Pesto. Geht super easy und vor allem schnell. Da ich die meiste Zeit im Home Office arbeite, kann ich mir mit solchen Rezepten auch innerhalb kürzester Zeit etwas Leckeres in der Mittagspause zubereiten. Weitere all-time-favorites sind Salat-Falafel-Bowls und vegetarische Aufläufe.

Welche komische Food-Kombi magst Du gerne?

Da musste ich gar nicht lange überlegen: Ich esse gern Käse mit Himbeer-



marmelade oder Schokocreme über Frischkäse auf dem Brötchen. Ist das komisch? Ich find's jedenfalls super lecker.

Was ist Dein Guilty Pleasure in Bezug aufs Essen?

Meine Freund:innen würden hier Folgendes in Großbuchstaben schreiben: Kuchen, Waffeln, Pancakes, Eis – am liebsten alles zusammen. Die Kaffee-Kuchen-Zeit am Nachmittag ist für mich quasi ein Hobby.

Hier geht's zum Podcast



voelkel



RABATTCODE
FREE
FÜR VERSAND-
KOSTENFREIE
BESTELLUNG*

MIX DIR SOMMERLAUNE!

*Vom 01.07. bis 30.09.22 im Onlineshop von Voelkel versandkostenfrei bestellen: shop.voelkeljuice.de

www.voelkeljuice.de | DE-ÖKO-007



Die neue Foto-Rubrik: WE WANT YOU!

Wir sind stolz auf unsere Community. Deshalb wollen wir die Chance nicht verpassen, Euch mit ins Heft zu holen. Ab jetzt hast Du die Möglichkeit, uns Fotos von Deinem ganz persönlichen KoRo-Moment zuzusenden. Ob beim Kochen oder Backen mit Deinen Lieblingsprodukten von KoRo, von Deinen Rezeptkreationen oder von Deinem Happy-Face, wenn der Paketdienst das lang ersehnte KoRo-Paket liefert. Sende uns Deinen KoRo-Moment an **middeldorf@korodrogerie.de**. Und mit etwas Glück schmückst Du gemeinsam mit vielen weiteren KoRo-Liebhaber:innen eine Seite in der nächsten BEILAGE.

Wir freuen uns schon darauf, die Schleckermäulchen hinter den Bestellungen kennenzulernen!



VORSCHAU:

Unsere nächste Ausgabe
erscheint ab 1. Oktober 2022.

Was bedeutet Triggern und was ist eigentlich Anxiety? In der nächsten BEILAGE erklären wir Dir, was hinter diesen und noch weiteren psychologischen Fachbegriffen steckt, damit Du diese in Zukunft im Alltag richtig anwenden kannst.

Außerdem berichten wir darüber, wie Männer mit dem Wunsch nach dem perfekten Körper umgehen und im Rahmen unserer

Spurensuche beleuchten wir in unserem Ernährungs-1x1, was es mit Spurenelementen auf sich hat. Neben Rezepten für die kühlen Monate liefern wir Dir nigelneue Spaßformate, mit denen Du gewappnet bist für die Weihnachtszeit. Worauf wartest Du also? Ab mit dem Adventskalender in Deinen Warenkorb und die neue BEILAGE gibts wie immer für umme dazu.

**Hier findest Du die Lösungen zum
KREUZWORTRÄTSEL (Seite 18):**

LÖSUNGSWORT: ERFRISSCHUNG

1. Smoothies, 2. Minze, 3. Wassermelone, 4. Weintrauben, 5. Eiskaffee, 6. Eismurmel, 7. Schorle, 8. Granatapfel, 9. Eisdiele, 10. Zitrusfrucht, 11. Erdbeere, 12. Grillgemüse, 13. Gurke, 14. Aperol, 15. Matcha

Frühstück & Lunch ohne viel Schnickschnack!



KoRo Café

Rosa-Luxemburg-Straße 7
10178 Berlin

Mo-Fr 8 bis 18 Uhr
Sa, So 8:30 bis 18 Uhr

KoRo