

fit
FOR FUN

KOCHEN ALS MEDIZIN

Leckere Rezepte
mit einer
Extra-Portion
Vitamine

Workout daheim

Digitales Training
für jedes Budget

ABNEHMEN MIT SCHWUNG

So effektiv
ist Hula-Hoop

Rundum schön

Die richtige Hautpflege
bei Wind & Wetter

Bleiben Sie

GESUND!

Was der Körper jetzt braucht, damit Sie
fit & entspannt durch den Herbst kommen



DAS ENERGIEBÜNDEL FÜR DIE STADT.

**DER NEUE VOLLELEKTRISCHE MINI.
JETZT PROBE FAHREN BEI IHREM MINI PARTNER.**



MINI Cooper SE: Stromverbrauch (NEFZ) in kWh/100 km: 16,9–14,9. Stromverbrauch (WLTP) in kWh/100 km: 17,6–15,2. CO₂ Emissionen kombiniert in g/km: 0. Elektrische Reichweite (WLTP) in km: 234,0–203,0. Offizielle Angaben zu Stromverbrauch und elektrischer Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Angaben im NEFZ berücksichtigen bei Spannbreiten Unterschiede in der gewählten Rad- und Reifengröße, im WLTP jeglicher Sonderausstattung. Aufgeführte NEFZ-Werte wurden ggf. auf Basis des neuen WLTP-Messverfahrens ermittelt und zur Vergleichbarkeit auf das NEFZ-Messverfahren zurückgerechnet. Weitere Informationen zu den Messverfahren WLTP und NEFZ finden Sie unter www.mini.de/wltp.



MEINE FAVORITEN



Schön viel trinken! Das gilt auch für die Haut. Wir zeigen Ihnen die beste **PFLEGE FÜR KALTE TAGE** (hier von M. Asam, ab S. 50)



Perfekt für zu Hause: Wir haben die beliebtesten **ONLINE-FITNESS**-Angebote getestet – passend für jedes Budget (ab S. 28)



Wenn der goldene Herbst anklopft, ziehen wir uns schnell unsere neue **RUNNING-KOLLEKTION** von Asics an und laufen los (ab S. 6)



Immunschutz kann man essen! Unsere **GERICHTE FÜR DIE ABWEHR** schmecken super und geben Power von innen (ab S. 36)

SCHÖN, DASS SIE DA SIND!

Kuscheln Sie sich auch gern im Herbst ein? Mit einer heißen Tasse Tee, ein paar Duftkerzen und im Lieblings-ich-chill-jetzt-Pulli in der Lese-Ecke oder auf dem Sofa. Es ist leicht, nun runterzufahren. Sich wie ein Igel kleine Reserven anzufüttern – der Pulli versteckt sie ja. Der Herbst ist als Übergangszeit aber auch perfekt, um Gewohnheiten zu ändern. Neben schön entspannenden auch ein paar aktive Bausteine in den Alltag zu integrieren – zum Beispiel Hula-Hoop!

Das ist auch was für Schönwetter-Läuferinnen wie mich: Wenn der nasskalte Regen ans Fenster peitscht, schwitze ich am liebsten mit meinem Reifen drinnen (effektive Übungen ab Seite 22) oder mache Zehn-Minuten-Video-Workouts.

Da tanke ich Kraft wie im Kurzurlaub. Egal, wie Sie sich letztlich bewegen – ob an der frischen Luft oder daheim, mit oder ohne Geräte –, Sie heben damit nicht nur Ihre Laune und bringen Ihren Körper in Form, sondern stärken auch nachweislich Ihr Immunsystem. Mehr Tipps dazu in unserem großen Fit-im-Herbst-Special ab Seite 12!



Beatrice Barnwell,
Redaktionsleitung Fit for Fun

Die volle Immun-Power gibt es neben kleinen Sporteinheiten nämlich auch durch bestimmte Nährstoffe und Stressmanagement (so wichtig!). Jetzt ist die beste Zeit, Neues zu probieren, Strukturen aufzubrechen und sich um sich selbst zu kümmern! Wir versprechen, es lohnt sich.

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL FREUDE MIT DIESER AUSGABE

Inhalt



**GESUND
& AKTIV**

LET'S GO

6 NEWS AUS ALLER WELT

Diesmal: neue Laufmode, Profi-Equipment für zu Hause und zuckerfreier Schokogenuss

SPECIAL FIT IM HERBST

12 NEUE POWER FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Richtig trainieren bei kälteren Temperaturen, die innere Ruhe finden und den Körper mit smarten Helfern unterstützen: So geht das optimale Rundum-Programm für eine gesunde und fitte Herbstzeit

FITNESS & HEALTH

22 MIT GANZ VIEL SCHWUNG

Training mit dem Hula-Hoop ist beliebter denn je: die effektivsten Übungen mit dem bunten Reifen

26 TSCHÜSS, MONTAGSFRUST!

Unser Experte gibt im Interview hilfreiche Tipps, die den Wochenstart ein wenig leichter machen

28 WORKOUT IM WOHNZIMMER

Von gratis bis exklusiv: digitale Trainingsangebote im Überblick

30 FÜR KÖRPER UND GEIST

CBD-Öl werden viele positive Auswirkungen nachgesagt – was steckt wirklich dahinter?



**IM HERBST
GESUND BLEIBEN
12**



Fit werden, den Core stärken – und dabei noch ganz viel Spaß haben: Das geht mit Hula-Hoop ganz einfach

22



Der Coach

**Der FFF-Coach:
Ihr Experte und Motivator!**

Nur weil es jetzt draußen früher dunkel und auch mal ungemütlich ist, den Sport ausfallen lassen? Das kommt für den Coach nicht infrage! Denn er weiß, wie wichtig regelmäßige Betätigung und Selbstfürsorge ist – egal zu welcher Jahreszeit. Deshalb will er Sie auch in dieser Ausgabe motivieren, aktiv zu werden – mit seiner Challenge-Zielliste auf Seite 54.

34 OHNE ERHOBEHEN ZEIGEFINGER

Ein entspanntes Vorbild in Sachen Nachhaltigkeit: warum wir Greenfluencer und Model Charlotte Weise lieben

FOOD

36 IMMUNSYSTEM-BOOSTER

Leckere Gerichte mit einer Extraportion an Vitaminen und Nährstoffen, um die körpereigene Abwehr anzukurbeln

44 FLEISCHLOS GENIEßEN

Der Markt für Fleischersatz wächst immer weiter: aktuelle Produkte im Check

48 GESUND KNABBERN

Für jede Gelegenheit den passenden Mix: neue Fit for Fun-Nussmischungen

FUN

50 GEPFLEGT AN KALTEN TAGEN

Vor und nach dem Outdoor-Workout braucht die Haut besondere Aufmerksamkeit: die Must-haves der Saison

54 5 DINGE FÜR DEN HERBST

Neue Challenges vom Coach, die graue Regentage garantiert schöner machen werden. Plus: Gewinnen Sie den neuen Activity-Tracker Charge 5 von Fitbit

STANDARDS

- 3 Editorial
- 42 Hersteller, Impressum

44

Wer sich ohne Fleisch ernähren möchte, hat heutzutage viele leckere Möglichkeiten. Dabei muss es nicht immer asiatisch sein. Die besten Produkte und Kochtipps im Überblick



Keine Lust, das Haus zu verlassen? Mit einem guten Heimtrainer wie diesem von Asviva können Sie auch bei schlechtem Wetter Ihren gesamten Körper effektiv trainieren



Fit for Future

Nachhaltig handeln, achtsam konsumieren – mit unserem neuen Logo zeichnen wir für Sie Produkte, News und Tipps aus, die einen solchen Lebensstil fördern.



Sportschuhe „Gel-Kayano 28“
von Asics, ca. 180 €

News

Warum das Frühstück so wichtig ist

Unter Sportler*innen ist die Frage, ob man besser mit oder ohne Frühstück trainiert, seit Jahren heftig umstritten. Eine neue Studie zeigt nun: Eine Mahlzeit am Morgen wirkt weit über den Morgen hinaus – im positiven Sinn. Die Teilnehmer an der Studie, die nicht frühstückten, nahmen im Laufe des weiteren Tages deutlich mehr Kalorien, Kohlenhydrate und gesättigte Fettsäuren zu sich als die, die gefrühstückt hatten. Außerdem fiel es ihnen schwerer, die täglich empfohlene Menge an wichtigen Vitaminen und Mineralien aufzunehmen.



FÜR FRAUEN ENTWICKELT**Noch mehr Spaß beim Workout**

Körper, Geist und Welt in Bewegung bringen: Das ist das Motto von Asics. Die neue Running-Kollektion „Nagare“ (japanisch für Fluss, fließen) wurde so entwickelt, dass Frauen sich jetzt noch besser auf das positive Gefühl beim Laufen konzentrieren können. Die leichten High-tech-Materialien sollen den Körper beim Training unterstützen und geschmeidige, fließende Bewegungen gezielt fördern. Klare Designs und sanfte Farbtöne runden die femininen Outfits ab.

FÜR BESSEREN HALT

Die Top-Schuhmodelle von Asics gibt es jetzt in neuen frauenspezifischen Ausführungen, zusammen mit schicker Laufbekleidung

Leggings „Color Block Tight III“, ca. 65 €, Sportschuhe „Gel-Nimbus 23“, ca. 180 €, beides von Asics



Sportshirt „Esnt Gpx Tank“ von Asics, ca. 20 €

EIN PROFI FÜR ZU HAUSE

Wenn es draußen kühler wird, sinkt oftmals die Motivation zum Outdoor-Sport. Hometrainer sind deshalb die ideale Unterstützung, um auch in der kälteren Jahreszeit fit zu bleiben. Die einfachste Lösung für das effektive Ganzkörpertraining in den eigenen vier Wänden: Der „Heimtrainer & Ergometer F1 Air-Bike Pro“ von Asviva. Damit sind viele verschiedene Programme und Bewegungsabläufe möglich – um neben Ausdauer auch Arme und Schultern sowie Rumpf, Beine und Waden zu trainieren.

**HEILE HAUT**

Ein neuer **HAUTPFLEGE-APPLIKATOR** erleichtert und verbessert das tägliche Beauty-Programm

Die Pflegeroutine komplett auf den Kopf zu stellen – nicht weniger verspricht der innovative Hautpflege-Applikator „Ioniq one“ (www.ioniqskin.com, ab ca. 250 €). Die sogenannte Magnetic Skin Technology soll eine Anziehungskraft zwischen der Haut und dem Beauty-Device erzeugen. Dabei wird der sanfte Sprühnebel der verschiedenen Cremes in eine Welle elektromagnetischer Ionen umgewandelt und in nur 120 Sekunden auf der gesamten Hautoberfläche verteilt. Auch schwer zugängliche Körperstellen sind auf diese Weise leicht erreichbar, und klebrige Hände gehören ab sofort der Vergangenheit an.

„Heimtrainer & Ergometer F1 Air-Bike Pro“ von Asviva, ca. 1.100 €





AKTIVREISEN

Das **FIT FOR FUN-LAFCAMP** auf Fuerteventura vom 6. bis 11. Februar ist der perfekte Saisonstart

Was muss ich bei der Lauftechnik beachten? Wie plane ich mein Training? Welche Ausrüstung brauche ich – und auf was kann ich verzichten? Auf all diese Fragen gibt es beim Fit for Fun Laufcamp mit Power & Soul die passenden Antworten – neben den insgesamt 10 Trainingseinheiten. Vom 6. bis 11. Februar findet die Laufwoche im Club Aldiana auf Fuerteventura unter der Leitung der erfahrenen Lauftrainerinnen Nicole Heintke und Anna-Lena Vahle statt. Dazu haben wir mit unseren Partnern bereits jetzt ein abwechslungsreiches Programm an Fit for Fun-Aktivreisen für 2022 zusammengestellt. **Das komplette Programm mit diversen Aktivreisen und attraktiven Hotel-Specials finden Sie auf www.fitforfun.de/aktivreisen**



LESESTOFF



In 3 Sätzen durchs Buch mit Kristin Adler und Arndt Fengler

AKTIV GEGEN DEN SCHMERZ

1 Rückenkiller Nummer eins sind Bewegungsmangel und Stress, denn so werden Hormone ausgeschüttet, die unser Gewebe steif und unelastisch machen.

Bewegung ist DAS Heilmittel bei Rückenschmerzen, deshalb machen oft schon zwei bis drei unkomplizierte Übungen am Tag einen spürbaren Unterschied.

2

3 Ein einfaches Beispiel: In Rückenlage die angestellten Beine von links nach rechts kippen, um alle Muskeln vom Arm bis zum Knie effektiv zu dehnen.

Weitere Übungen, die gegen Schmerzen helfen und den Rücken kräftigen, finden Sie im Buch von Kristin Adler und Arndt Fengler: **„Das einfachste Rücken-Buch aller Zeiten“, Trias Verlag, ca. 17 €**

Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Fotos und vielen Experten-Tipps Rückenbeschwerden gezielt bekämpfen



LECKERE ALTERNATIVE

BEWUSST SCHLEMMEN

Schokolade ganz ohne Zucker? Ja, es gibt sie! Der Schweizer Schokoladenhersteller Lindt bringt eine außergewöhnliche Sorte auf den Markt, die völlig ohne raffinierten Zucker auskommt – und trotzdem süßen Genuss verspricht. „Excellence Cacao Pur“ (ca. 4 €) heißt die innovative Kreation, die komplett aus der natürlichen Kakaofrucht besteht und deren Süße direkt aus dem Fruchtfleisch der Schote gewonnen wird. Auf jeden Fall eine Versuchung wert!

Tchibo

Nachhaltigkeit von uns: Ganz nach deinem Geschmack.



Mehr als 70 unserer Kaffees stammen aus nachhaltigem Anbau.

Entdecke mehr auf [tchibo.de/nachhaltigkeit](https://www.tchibo.de/nachhaltigkeit)

IMMER SCHÖN AUFRECHT

Eine gesunde Körperhaltung ist beim Laufen entscheidend. Sie definiert nicht nur die eigene Leistung, sondern beugt auch Verletzungen vor. Wer sich damit öfter mal schwer tut, sollte zur „Laufmaus“ greifen: Das innovative Tool, das man während des Joggens in der Händen hält, sorgt durch seine ergonomische Form dafür, dass der gesamte Oberkörper gestreckt wird. Die Folge: weniger Gelenkbelastungen, bessere Atmung und mehr Energie für den Lauf.



Die „Laufmaus“ ist in fünf verschiedenen Farben erhältlich, je ca. 80 €

NEWS

Klimafreundlich unterwegs

E-Bikes können im Stadtverkehr die ideale Alternative zum Auto sein - wenn sie den urbanen Anforderungen angepasst sind. Optimale Sitzposition, Radarsystem, Diebstahlschutz: Dank neuester Technologie bringt Sie das „Turbo Vado 2022“ von Specialized (ab ca. 3300 €) sicher an Ihr Ziel, ohne dabei die Umwelt zu belasten.



NEUE GENERATION

Sie sind bequem, dünn und wärmend: **Leichte Daunenjacken** feiern jetzt ihr Comeback und begleiten uns bei allen Abenteuern im Herbst. Denn: Sie funktionieren als praktische Geheimwaffe bei frischem Wind und kühlen Temperaturen - und sind trotzdem stylish



SICHER

Hält auch bei Regen warm und trocken
Herrenjacke Micro Nordic Down Hood von **Haglöfs**, ca. 250 € (auch als Damenmodell verfügbar)



ÖKOLOGISCH

Umweltschutz trifft auf Funktionalität: Die verwendeten Daunen stammen aus hochwertiger, fairer Gewinnung, die das Tierwohl wahrt
Daunenjacke für Damen von **Hessnatur**, ca. 600 €

VIELSEITIG

Egal ob zum Spaziergang in der Stadt oder beim Outdoor-Walk: Dank des taillierten Schnitts macht diese Damenjacke überall eine gute Figur
Daunenjacke für Damen von **Colmar Originals**, ca. 285 €



LESERUMFRAGE

WIE GEFÄLLT IHNEN DIE NEUE **FIT FOR FUN?**

Ihre Meinung ist gefragt! Nehmen Sie teil an unserer großen **ONLINE-LESERUMFRAGE** und gewinnen Sie einen **AMAZON-GUTSCHEIN** im Wert von 50 Euro



Tolle Workouts, leckere Rezepte, schnelle und einfache Fitness-Tipps – dafür steht Fit for Fun, eine von Deutschlands bekanntesten Fitness- und Lifestylemarken seit über 27 Jahren. Und daran arbeiten wir täglich in der Redaktion, sind aber auf bestmöglichen Input angewiesen: von Ihnen!

Dafür haben wir jetzt eine große Umfrage auf www.fitforfun.de/umfrage gestartet – bis zum 10. November können Sie mitmachen. Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Wie gefällt Ihnen die aktuelle Ausgabe?

Was können wir noch besser machen? Beantworten Sie einfach auf www.fitforfun.de/umfrage bis zum 10. November online einige Fragen zu den Inhalten und Themen in diesem Heft. Unter allen Teilnehmern verlosen wir **5 Amazon-Gutscheine à 50 Euro**. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise: www.fitforfun.de/teilnahme



**MITMACHEN
UND
GEWINNEN**

Sagen Sie uns
Ihre Meinung



Beauty-Tipps, Rezepte
und neue Workout-
Ideen haben auch in
dieser Ausgabe einen
festen Platz

DEIN NEUES ROLLEN ERLEBNIS

Mach dich bereit für den PickUp.
Faszien-Massagegerät mit
zwei auswechselbaren Rollen.
Halbe Rollstrecke -
einfache Anwendung.



POWER FÜR DIE KÖRPERMITTE

Neuheit für zu Hause - der Hipster.
Einfache Anwendung -
Effizientes Training für Gesäß,
Beine, Bauch und Rücken.

A young woman with long brown hair is sitting on two weathered wooden posts. She is wearing a light blue hoodie and blue jeans, and she is smiling broadly with her eyes closed. Her hands are resting on her head. The background shows a beach with waves crashing against the shore under a clear blue sky.

FIT IM HERBST

Es ist eine Jahreszeit des
Umbruchs, die wir nutzen können:
Entspannung und Immunsystem
stärken sind jetzt angesagt

Redaktion: Cornelia Heim

Es wird früher dunkel, die Farben verblassen. Das Grau drückt womöglich auf die Stimmung. Manche lieben diese vergängliche Jahreszeit trotzdem, die immer stiller wird, je weiter das Jahr fortschreitet. Von der Natur können wir uns nach diesem anstrengenden Jahr abschauen, wie sich der Akku wieder aufladen lässt. Tiere verziehen sich in den Winterschlaf, auch die Pflanzen schotten sich ab, um Kräfte zu sammeln fürs nächste Jahr. Das wäre jetzt ideal, denn unser Immunsystem und seine vielen Fresszellen leisten täglich Schwerstarbeit. Dabei legen wir ihm oft zudem noch Steine in den Weg: Stress von außen wie etwa Umweltgifte, ständige Lärmeinwirkungen der Großstadt und natürlich auch der Stress, den wir uns selbst auferlegen, bringt unsere natürliche Abwehrmauer ins Wanken. Wenn wir zudem noch typische Stress-Esser*innen sind – zu schnell herunterschlingen, zu viel

auf einmal und es zu süß lieben –, dann schwelen bisweilen stille Entzündungen in unserem Körper, von denen wir nichts ahnen, die unsere Abwehrkräfte aber in Beschlag nehmen. Im Alltag kommt die Entspannung oft zu kurz. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten. Schlaf wird vernachlässigt. Dabei erholt sich unser Körper in der Nacht, wenn alle Reparaturprozesse gut funktionieren.

Stressabbau und Akku aufladen

Deshalb liegt der dritten Jahreszeit eine Chance inne: endlich Zeit für ein paar Feinjustierungen. Wie etwa eine optimale Ernährung – mindestens 70 Prozent des Immunsystems residiert im Darm. Auch Meditation bringt Energie zurück. Ob Sie Vitamine ergänzen sollten, was eine Tageslichtlampe bringt und wieso Zwiebeln keinesfalls fehlen sollten, lesen Sie jetzt. Ebenso wie Sie flexibel bleiben und für eine starke Abwehr in Schwung kommen. →

SO GEHT SPORT IN DER KÄLTEREN JAHRESZEIT

5 LAUFTIPPS FÜR DEN HERBST

Bei Regen, Wind und Wetter joggen? Na klar! Allein gegen die Unbill der Natur, das kann neue Kräfte freisetzen. Aber Infekt- und Verletzungsgefahr sind höher, deshalb gilt:

1. ATMUNGSAKTIVER DRESS

Funktionswäsche transportiert den Schweiß nach außen, so kühlt der Körper beim Sport nicht unnötig aus. Dazu zählen Unterwäsche plus wasser- und windabweisende Jacken und Hosen. Aber: nicht zu warm anziehen. Anfangs frösteln ist okay.

2. KOPF BEDECKEN

Die meiste Wärme verlieren wir über den Kopf. Deshalb: Mütze nicht vergessen! Frostbeulen ziehen zusätzlich atmungsaktive Handschuhe über.

3. MODERAT TRAINIEREN

Bei Kälte sind Haut, Sehnen, Faszien, Muskeln schlechter durchblutet. Deshalb: erst einlaufen, bevor Sie das Tempo anziehen. Bei frostigen Temperaturen besser keine Höchstleistungen.

4. ZU HAUSE DEHNEN

Nachsorge ist jetzt noch wichtiger. Damit die Muskeln nicht verhärten, auslaufen und das Dehnen an einen warmen Ort verlegen.

5. BRONCHIEN SCHÜTZEN

Ist es richtig kalt, dann am besten nur durch die Nase atmen, um die Bronchien nicht zu reizen, oder einen Schlauchschal vor den Mund ziehen.



Auch wenn das Wetter mal nicht so einladend ist: Laufen (am Strand) gibt Energie!

MAL SO RICHTIG AUS DER PUSTE KOMMEN

MEHR SCHWUNG

AUF DEM MINITRAMPOLIN SCHWINGEN MACHT MEGA LAUNE: SIE KÖNNEN JOGGEN, ZUR MUSIK TANZEN, SPRINGEN ODER EIN GANZ-KÖRPER-WORKOUT ABSOLVIEREN – SPORT IST DIE **BESTE MEDIZIN**, UND SELBST SCHWITZEN IST MEGAGESUND

SCHWEISS IST SUPER

BAKTERIEN WEGSCHWITZEN

Bereits 2001 fanden Forschende heraus, dass Schweiß nicht nur der Abkühlung eines zu stark erhitzten Körpers dient – durch die Verdunstungskälte wird der Körper konstant auf 37 Grad gehalten. Schweiß, so die Tübinger Studie, weist einen sauren pH-Wert auf. Da Erreger saures Milieu nicht mögen, fungiert der Schweißfilm wie ein Schutzmantel über der Haut. Zudem scheiden die Schweißdrüsen Dermcidin aus, einen Stoff, der einem natürlichen Antibiotikum gleich Bakterien abtötet. Schwitzen reinigt und befreit den Körper auch von Giftstoffen. Ob beim Sport oder in der Sauna: Schweiß ist gesund!

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, jede Woche 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Belastung. Mediziner Dietrich Grönemeyer rät, sich dreimal so viel zu bewegen, also mindestens eine Stunde am Tag. Nur dann entfalte sich nach Studien auch eine krebopräventive Wirkung der Aktivität. Mehr Sport zahlt sich also aus!

Erfolgsformel mit Spaßgarantie

Aus vielerlei Gründen ist Sport gesund. Cardio-Training ist besonders effektiv fürs Immunsystem: Es regt den Kreislauf an, die Durchblutung der Organe – besonders von Herz und Lunge – verbessert sich. Die Gleichung ist simpel: Wer mehr Muskeln hat, braucht mehr Sauerstoff,



Ein Sportgerät für alle Fälle: ein Minitrampolin wie das Bellicon Plus (ca. 630 €)

um diese Muskelmasse zu versorgen, das Herz arbeitet besser, die Gefäße bleiben elastisch. Kurzum: Die Herzinfarktgefahr ist für Sportler*innen um einiges geringer.

Cardio-Training auf dem Trampolin

- Von wegen Notlösung bei schlechtem Wetter: Das Minitrampolin gilt als echter Cardio-Booster. Laut „International Journal of Sports Science“ ist es doppelt so wirksam wie Joggen in puncto aerober Ausdauer und 50 Prozent effektiver bei der Fettverbrennung.
- Auf der Sprungmatte kann man je nach Konstitution gehen, joggen, aber auch ein Workout absolvieren. Es trainiert nicht nur Herz und Kreislauf, sondern zeitgleich fast alle Muskelketten.
- Wegen der wackeligen Sprungmatte stärkt es außerdem die im Krafttraining schwer zu erreichende Tiefenmuskulatur.

Sie sind heute noch nicht auf Ihre 10 000 Schritte gekommen? Warum nicht beim Fernsehen noch schnell aktiv werden? Super, wenn Sie sich das Trampolin ins Wohnzimmer stellen – am besten mitten in den Weg.



Ausgepowert?
Was für ein gutes Gefühl!
Und dazu noch so gesund.
Auch für eine intakte Abwehr



INGWER & KURKUMA

Sobald Buchautorin Michaela Axt-Gadermann („Gesund mit Darm“) eine Erkältung im Anflug spürt, isst sie Ingwer und trinkt Tee, um die Schleimhäute zu befeuchten. Sie können auch Ingwer mit Kurkuma in Scheiben schneiden, mit Wasser 15 Minuten köcheln, ein Spritzer Zitronensaft dazu plus ein Teelöffel Honig – das wärmt von innen und schützt prima.

STARKE HEILKRÄFTE ZURÜCK ZUR NATUR



DIE TROCKENE LUFT IN BEHEIZTEN RÄUMEN IST JETZT EINE HERAUSFORDERUNG FÜR UNSERE **SCHLEIMHÄUTE**. WIE SIE NATÜRLICH UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

SONNENBEHÜTET

ECHINACEA STAMMT AUS NORDAMERIKA. IN LABOREXPERIMENTEN WIRKT DIE PFLANZE **GEGEN PILZE, VIREN & BAKTERIEN**. OB ALS SAFT, TABLETTE ODER GLOBULI – OPTIMALERWEISE SONNENHUT-PRÄPARATE BEI DEN ERSTEN ANZEICHEN NEHMEN UND NICHT LÄNGER ALS ZEHN TAGE.

AROMAEFFEKT EUKALYPTUS

In den Blättern des australischen Eukalyptusbaums steckt reichlich ätherisches Öl, das anti-septisch wirkt. Tipp zur Vorbeugung von Infekten: kleine Schüsseln mit Eukalyptus in trockenen Räumen platzieren.



HEILPILZE ALS IMMUNBOOSTER

In der traditionellen chinesischen Medizin werden Vitalpilze eingesetzt. Auch Heilpraktiker schätzen den **GLÄNZENDEN LACKPORLING, MANDELPILZ** oder **SHIITAKE** als Symbol der Langlebigkeit. Am besten im Sud trinken und Pulver aus verlässlichen Quellen (ohne Schwermetalle) beziehen.



WALDBADEN

Speziell Nadelhölzer verströmen Terpene – Duftstoffe, die den Bäumen als Kommunikationsmittel dienen. Für uns wirken sie antibakteriell und entspannend. Waldbaden als Therapie kommt aus Japan, heißt Shinrin Yoku und ist eine anerkannte Heilmethode. Wer möchte, macht einen Kurs. Infos: <https://waldbaden-akademie.com>



SELBST GEMACHT: ZWIEBEL-HONIG- HUSTENSAFT

In der Erkältungszeit sollten Sie Zwiebeln parat haben. Das Gemüse ist ein Alleskönner, etwa gegen hartnäckigen Husten. Eine große Zwiebel schälen, würfeln, in einem Schraubgefäß mit drei Esslöffeln kristallinem Honig bedecken. Die schwefelhaltigen Senföle verflüssigen diesen zu Zwiebelsaft. Abseihen, kühl stellen, nach Bedarf löffeln.



Bewusst atmen und Blockaden lösen: Beim Yoga kommen gezielt Techniken zum Einsatz

NACH INNEN LAUSCHEN ATEMLOS

AUF DIE FRAGE, WAS IHN GLÜCKLICH MACHE, ANTWORTETE DER DALAI LAMA: **INNERE RUHE**. SO STELLT SICH GELASSENHEIT AUCH FÜR SIE EIN

Atmen, so sollte man meinen, passiert von ganz allein, ohne unser Zutun. Das stimmt natürlich, doch die Atmung bewusst wahrnehmen oder gar steuern – in die Flanken, in den Bauch – ist nicht nur in asiatischen Philosophien wie Yoga oder Tai-Chi ein probates Mittel, um wieder ins Lot zu finden. Mit Atemtechniken könne man Energieblockaden lösen und seine Atemenergie gezielt auch bei körper-

lichen Beschwerden einsetzen, erklärt Friederike Reumann in ihrem Buch „Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie“. Die Ujjayi-Atmung etwa ist einfach zu lernen und sehr effektiv.

Ujjayi-Atmung entspannt

- Im lockeren Schneidersitz vollständig durch die Nase einatmen.
- Auch durch die Nase ausatmen, der Mund bleibt geschlossen, die Schultern entspannt – und Sie stellen sich dabei vor, Sie würden gegen einen Spiegel hauchen.
- Dadurch entsteht ein sanftes kehliges Hintergrundrauschen.

Sie können die Ujjayi-Atmung während der Asanas und in Momenten innerer Unruhe für 1 bis 3 Minuten anwenden. Diese Atemtechnik hilft, Widerstandskraft auf- und Stress abzubauen.

25%

ZEHN MINUTEN ACHTSAMKEIT AM TAG, UND DAS INFEKTIONSRSIKO SINKT UM EIN VIERTEL!

4 gute Apps zum

MEDITIEREN



Bereits über 70 Mio. Menschen nutzen „HeadSpace“ weltweit. Mit Hunderten von Meditationen in unterschiedlicher Länge zu Themen wie Schlaf, Stress, Fokus sowie mit entsprechender Musik. Entwickelt von Achtsamkeitsexperte Andy Puddicombe. [headspace.com](https://www.headspace.com), ab ca. 5 €/Monat



Die beliebteste Anwendung von „Calm“ ist laut Herstellerangabe die zehnminütige Meditation „The Daily Calm“, die täglich mit neuem Konzept erscheint. Zudem besänftigende Naturgeräusche, Meditationsunterricht und Meisterkurse für Fortgeschrittene. [calm.com](https://www.calm.com), ca. 50 € fürs Jahresabo



„7Mind“ ist Programm: Jede Meditation dauert exakt sieben Minuten. Die Kursprache ist Deutsch. Und das achtsamkeitsbasierte Stressmanagement ist inzwischen als Präventionsmaßnahme zertifiziert und wird von Krankenkassen bezuschusst. [7mind.de](https://www.7mind.de), Basis-Paket ist kostenfrei



Yoga Nidra ist voll im Trend. Wer es einmal gemacht hat, will mehr davon – es bewirkt eine unfassbare muskuläre Entspannung nach einer Asana-Sequenz. Die App „Glo/Yoga und Meditation“ bietet noch viel mehr. Sie kombiniert Pilates und Yoga mit Meditation, und zwar für alle Level. [glo.com](https://www.glo.com), ab ca. 12 €/Monat



Knabber dich FIT!

Natürlich snacken

Viele neue
Mischungen!
Erhältlich u.a. bei Edeka,
Rewe, Famila/Combi und
im dm-Onlineshop

Mit den Nuss-/Trockenfruchtmischungen von Fit for Fun sind Sie jederzeit optimal versorgt. Nach dem Sport, bei der Arbeit und in der Freizeit. Unsere Mischungen erlauben snacken ohne schlechtes Gewissen.



- ohne Zusätze
- reich an Proteinen und Mineralstoffen
- wertvolle Vitamine und Omega-3-Fettsäuren
- natürlicher Geschmack
- ohne zugesetzten Zucker
- ohne Konservierungsstoffe

28 Sorten sowie 2 Toppings versorgen den Körper optimal mit pflanzlichen Nährstoffen wie Eisen, Protein, Magnesium, Vitaminen und vielen mehr.



www.dreimal-f.com

3xfgmbh

Dreimal F Nusskonzept



HOLZWEG

Massage mit speziellen
Geräten aus Holz
strafft die Haut, lindert
Stress und entspannt.

Maderotherapie-Set von
Mister Geppetto, ca. 95 €



HOME SPA

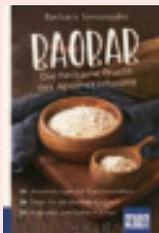
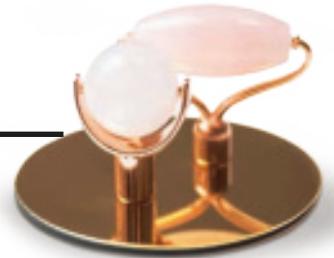
DUFTNOTE

Das Schaumbad basiert auf Hanföl,
Birke und Rosmarin. Angenehm
für Muskeln und zum Durchatmen.
Relax Oil Foam Bath von UC Berlin, ca. 28 €

RESET

Rosenquarz gilt als Heilstein. Bei
Hautkontakt, so die Idee, überträgt
er positive Energie.

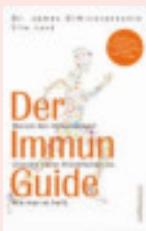
The Magician - Face & Body Roller von
Rosental, ca. 70 €



Der Affenbrotbaum
wächst in der Sonne
Afrikas und gilt als
Nährstoffreservoir.
Seine Früchte ste-
cken voller gesunder
Stoffe. Wie sich
Baobab-Fruchtpulver
und -Öl für herzhafte
Gerichte, Smoothies,
und zur Kosmetik-

pflege nutzen lassen, zeigt Autorin Bar-
bara Simonsohn im aktuellen Ratgeber.

**Baobab – Die heilsame Frucht des
Apothekerbaums, Mankau, ca. 10 €**



Ein US-Mediziner und
ein Medizinpublisher
haben über 2000
Studien durchforstet
und fassen die wich-
tigsten Erkenntnisse
zum Immunsystem
zusammen. In diesem
populärwissenschaft-
lichen Werk erklären
sie anschaulich,

warum das Immunsystem Ursache vieler
Krankheiten ist und wie man es heilt.

**Dr. James DiNicolantonio, Siim Land:
Der Immun Guide, Millemar, ca. 30 €**

GANZ LOCKER SO GELINGT ENTSPANNUNG

MIT DEN RICHTIGEN HELFERN
STRESS ABSCHÜTTELN, ABWEHR
STÄRKEN UND GUT REGENERIEREN



AUGEN ZU!

Für den Schönheitsschlaf:
ergonomisch geformte Augen-
maske aus feinsten Seide.

Lavender Eye Mask von
Holistic Silk, ca. 75 €



SCHLAF SCHÖN

Lavendelduft ent-
spannt, verhilft zur
guten Nachtruhe und
Regeneration.

Lavendel Kissenspray von
farfalla, ca. 9 €

SCHLAF

LICHTQUELLE

Für den geregelten Tag-
Nacht-Rhythmus & mit
farbigem Licht gegen
Winterdepression.

Tageslichtlampe TL 100 von
Beurer, ca. 210 €

ACHTSAM

Kerzen, die nach Natur
riechen und die
Umwelt schützen –
bei Kauf ist eine
Spende inklusive.

Duftkerze von
Ecotania, ca. 50 €



IMMUNSCHUTZ KANN MAN ESSEN

NAHRUNG ERGÄNZEN?

DIE GRETCHENFRAGE LAUTET: SIND WIR AUSREICHEND VERSORGT MIT **VITAMINEN, MINERALIEN, SPURENELEMENTEN**? VIELE WERFEN JETZT ZUSÄTZLICH PILLEN EIN. IST DAS NÖTIG? WIE SIE IHRE ABWEHRKRÄFTE BESTMÖGLICH STÄRKEN



Michaela Axt-Gadermann,
Professorin für
Gesundheits-
förderung &
Buchautorin

3 Fragen an die Expertin

KEIN ERSATZ

Was spricht für Nahrungs- ergänzungsmitteln im Herbst?

Das Angebot an frischen Nahrungsmitteln ist oft schlechter, und zudem reduzieren lange Transportwege den Vitamingehalt. Manche Mikronährstoffe wie Vitamin D können wir wegen der fehlenden Sonne jetzt nicht ausreichend bilden, Veganern mangelt es zudem oft an B₁₂, Eisen, Zink und Selen.

Sie sind aber nicht generell dafür?

Das hängt von den Ernährungsgewohnheiten und Lebensumständen ab. Ärzte können den Vitaminstatus im Blut genau bestimmen. Aber es ist klar: Nahrungsergänzung ersetzt nicht die Mängel einer schlechten Ernährung, sie ergänzt nur.

Auf was achten Sie im Herbst?

Studien haben gezeigt, dass nicht nur Vitamine und Spurenelemente, sondern auch probiotische Bakterien wie Bifidobakterien oder Milchsäurebakterien positive Effekte auf die Infektabwehr haben.

Es nützt dem Immunsystem nicht viel“, sagt Michaela Axt-Gadermann, „wenn wir beispielsweise Unmengen an Vitamin C ein-, aber zu wenig Zink, Kupfer, Selen oder Vitamin D aufnehmen.“ Mikronährstoffe, so die Expertin von der Hochschule Coburg, „wirken am besten, wenn wir umfassend versorgt sind“. Die Top Five:

■ VITAMIN C

Gilt als der Immunbooster schlechthin. Es unterstützt die Arbeit der T-Lymphozyten, das sind die Killerzellen in unserem Abwehrsystem. Außerdem ist das Vitamin ein sogenanntes Antioxidans, also ein Radikalfänger, das negative Prozesse bremst. Ob es tatsächlich Infekten vorbeugt, ist wissenschaftlich aber noch nicht belegt.

Expertentipp: Saisonale Gemüsesorten wie Brokkoli und Grünkohl haben mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte.



**Gute Idee:
eine Zitronenscheibe
in den Tee**

■ VITAMIN D

Ist eines der Schlüsselhormone, ohne die die T-Zellen der Abwehr nicht aktiv werden. Der Körper kann es mithilfe der UV-Strahlen selbst herstellen. In den dunklen Monaten muss es meist zugeführt werden. Ein Bluttest liefert Aufschluss.

Tipp: Es kommt in Lebertran, fettem Fisch und Avocados vor. „Studien zeigen, dass die rechtzeitige Einnahme das Grippe-Risiko senken kann.“

■ ZINK

Laut Studien verkürzt das Spurenelement die Dauer von Erkältungen. Es ist wichtig für die Zellteilung sowie die Bildung bestimmter Immunzellen. Zudem gilt Zink als Schutzschild vor den schädlichen freien Radikalen.

Tipp: Es findet sich vor allem in Rindfleisch, Weizenkeimen und Meeresfrüchten.

■ KUPFER

Das Spurenelement verlängert die Lebensdauer von Körperzellen wie etwa den weißen Blutkörperchen.

Tipp: Mandeln, Kichererbsen und Kakao sind reich an Kupfer. Insbesondere Veganer*innen sollten täglich Nüsse knabbern.

■ SELEN & EISEN

Ohne dieses Duo werden die T-Zellen träge, sie sind auch wichtiger Bestandteil von Enzymen und Proteinen.

Tipp: Fleisch, Fisch, Eier, Getreide, Nüsse, Linsen sind reich an Eisen. Zwei Paranüsse am Tag decken den Selenbedarf. Auch gut: Kokosflocken.

IMMER SCHÖN FLEXIBEL BLEIBEN

MORNING ROUTINE

ZUG UND DRUCK, JA SOGAR DREHUNG UND DEHNUNG LIEBT DIE WIRBELSÄULE SEHR. **BEWEGLICHKEIT** IST NEBEN KRAFT UND AUSDAUER EINE DER ZENTRALEN FITNESSKOMPONENTEN. SO MOBILISIEREN SIE IHRE GELENKE TÄGLICH NACH DEM AUFWACHEN

Beweglichkeit kommt von Bewegung. Es ist nachrangig, welche Übung Sie ausführen, Hauptsache, Sie bleiben flexibel. Gelenke und vor allem der Rücken wollen täglich mobilisiert werden, sonst werden sie steif. Vier Beispiele bringen Sie auf den Geschmack und in den Flow. Sie können sie jederzeit nach Belieben ergänzen: rekeln, sich in die Länge strecken oder in die Schulterbrücke gehen ...

Rituale einplanen

DER WEG IST DAS ZIEL

Ein bisschen Gymnastik? Eigentlich ist nie die richtige Zeit dafür. Warum nicht gleich nach dem Aufstehen ein paar Übungen absolvieren. Sie brauchen keine Sportklamotten dafür. Es strengt nicht an, und der Benefit ist hoch: Nach ein paar Minuten der Morgengymnastik sind die Gelenke aktiviert, Sie und der Rücken bereit für den Tag.



01

ROTATION hält die Wirbelsäule in alle Dimensionen beweglich.



Ein Bein ist ausgestreckt, die Hand greift das angewinkelte Knie und zieht es sanft Richtung Boden. Die gegenüberliegende Schulter nicht abheben!

02

CHILD'S POSE entlastet den Rücken, die Schultern, die Augen – alles.



Aus dem Vierfüßlerstand das Becken nach hinten schieben und auf den Fersen absetzen. Arme lang nach vorn strecken, tief in den Bauch einatmen.

03

STRETCHING dehnt die beiden Flankenseiten.



Im Schneidersitz den rechten Unterarm zum Boden absenken, mit dem linken Arm einen Bogen spannen über den Rumpf, Blick Richtung Hand. Wechseln.

04

CAT AND COW mobilisiert die Brust- und Lendenwirbelsäule.



Bei der Katze ausatmen, Bauch nach innen ziehen, Augen blicken Richtung Bauchnabel. Ziel ist, die obere Wirbelsäule so hoch wie möglich zu runden.



Beim Einatmen in der „Kuh“ zunächst die Lendenwirbel absenken, es folgen Brustwirbelsäule (ohne den Stütz zu verlieren) und Halswirbelsäule.



Da schau her: Mit einem Gesichtsscan ermittelt das Tool *Mind Uplifter* vor und nach dem Sport Ihren emotionalen Zustand

SPORT FÜR ALLE SINNE

Mit dem **Mind Uplifter** präsentiert ASICS ein innovatives Tool, das die positive Auswirkung von Sport auf das mentale Wohlbefinden visualisiert



Weltkarte des Wohlbefindens

Auf der World Uplift Map werden sämtliche Daten gesammelt und grafisch aufbereitet. Auf einen Blick erfahren Sie so, in welchen Regionen welche Sportarten besonders beliebt sind – und welche Auswirkungen das Training auf die mentale Fitness hat.

Sport tut gut! Körperlich und geistig. Das bestätigte eine Vorstudie von ASICS (www.asics.com) und dem King's College. Nach einem 20-minütigen Dauerlauf hatten die Teilnehmer im Durchschnitt 13,4 Prozent mehr Energie, fühlten sich um 15,9 Prozent ruhiger und um 14,3 Prozent zufriedener. Das Beste daran: Sie können diesen Test ab sofort selbst durchführen – und so an der größten Live-Studie der Welt teilnehmen!

DIE GRÖSSTE LIVE-STUDIE DER WELT

Der *Mind Uplifter* von ASICS misst dabei ganz einfach Ihre persönliche Stimmung vor und nach dem Sport – und macht diese erstmals sichtbar. So geht's: Rufen Sie auf dem Smartphone minduplifter.asics.com auf. Nach einem Gesichtsscan beantworten Sie einige Fragen und absolvieren – wie gewohnt – Ihr Sportprogramm (mindestens 20 Minuten). Dann folgen erneut der Gesichtsscan und Fragenkatalog, und Sie erhalten direkt Ihr persönliches Mind-Uplift-Ergebnis für zehn emotionale und kognitive Kernbereiche.

Dieses können Sie auf Ihren Social-Media-Kanälen teilen (#UpliftingMinds), um Freunde zum Sport und so zu

einer besseren mentalen Gesundheit zu motivieren. Die persönlichen Mindmaps können dann freiwillig in der World Uplift Map geteilt werden, um die weltweite Live-Studie von ASICS über die Wechselwirkung zwischen Sport und mentalem Wohlbefinden zu unterstützen.

TRADITION AUS ÜBERZEUGUNG

Die positiven Auswirkungen von Sport auf die mentale Gesundheit beschäftigen ASICS – ein Akronym für Anima Sana in Corpore Sano (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) – praktisch von Beginn an. Bereits 1949 erkannte ASICS-Gründer Kihachiro Onitsuka, dass Sport die Stimmung heben kann. Daraus entstand auch das heutige Leitmotiv: Sound Mind, Sound Body.



asics

sound mind, sound body

DIE REIFE(N)- PRÜFUNG

Hula-Hoop zieht weiter seine Kreise.
Doch der Reifen kann viel mehr,
als einfach um die Hüfte zu schwingen.
Wir zeigen die **effektivsten Übungen**
und haben Ihnen dafür ein **komplettes
Workout** zusammengestellt

Redaktion: Gunnar Ebmeyer

DER RICHTIGE REIFEN

Je größer und schwerer der Reifen, desto leichter ist das Training. Für absolute Anfänger ist ein Durchmesser von 110 bis 120 Zentimetern mit einem Gewicht zwischen 800 und 1200 Gramm ein guter Richtwert. Einige Modelle haben mehrere Segmente und so einen variablen Durchmesser. Das ermöglicht es, die Schwierigkeit zu variieren.

Hula-Hoop-Reifen online kaufen:

www.decathlon.de

www.sport-tiedje.de

www.otto.de

Na, haben Sie den Dreh auch schon raus? In den Zeiten geschlossener Fitnessstudios avancierte das Hula-Hoop-Training – kurz: Hullern – zum angesagten Trendsport. 2020 stieg die Nachfrage auf dem Onlinemarkt laut des Portals www.vergleich.org um über 5000 Prozent. Und auch jetzt kreist der Reifen weiter um die Hüften, denn viele haben erkannt, dass es nicht nur ein exzellentes Fitnessstraining ist, sondern auch jede Menge Spaß bringt. Damit dieser nicht auf der Strecke bleibt, zeigen wir Ihnen sieben effektive Übungen, mit denen Sie Ihr Workout abwechslungsreicher gestalten.

Spielzeug mit hohem Fitnessfaktor

Die ersten Plastikreifen, wie wir sie heute kennen, brachte übrigens 1958 der amerikanische Spielzeughersteller Wham-O auf den Markt. Dabei ist der Hula-Hoop-Ring nicht nur ein tolles Kinderspielzeug, sondern vor allem ein ernst zu nehmendes Sportgerät. Denn das Hullern kräftigt praktisch den kompletten Rumpf, von den seitlichen Bauchmuskeln, über die Rückenmuskeln bis zu den Pomuskeln – auch der Beckenboden wird gestärkt. Für Einsteiger (siehe Coach-Tipp nächste Seite) reichen schon wenige Minuten aus. Und diverse wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits sechs Wochen Training genügen, damit Taille und Hüftumfang signifikant kleiner werden. Schließlich werden beim Hullern auch, je nach Intensität und Gewicht des Reifens, rund 165 Kalorien pro 30 Minuten verbrannt.

WARM-UP

DAUER

Ca. 15–20 Minuten.
Jede Übung 1 Minute
lang ausführen. Dazwischen
jeweils eine Pause von
20 Sekunden für Einsteiger
und 10 Sekunden für
Fortgeschrittene



High-Knee-March

- Hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hinstellen, den Reifen etwa eine Armlänge entfernt vor sich auf dem Boden abstellen, Fingerspitzen locker auf den Reifen legen.
- Ohne Druck auf den Hoop auszuüben, in flottem Tempo auf der Stelle marschieren. Bei jedem Schritt die Knie abwechselnd bis zur Reifenoberkante hochziehen.

Langsames Hullern

- Schulterbreit mit leicht gebeugten Knien hinstellen. Reifen abwerfen und hullern.
- Wichtig: die Bewegung nicht im gewohnten, flotten Tempo ausführen, sondern den Reifen bewusst etwas langsamer um die Taille kreisen lassen. Dabei kontrolliert ein- und ausatmen und nach ca. 30 Sekunden die Richtung wechseln.



HAUPTTEIL – 3 DURCHGÄNGE



Hampelmann

- Mit leicht gebeugten Knien hinstellen, den Reifen auf 9 und 3 Uhr greifen und in Taillenhöhe parallel zum Boden halten.
- In den breiten Stand springen und gleichzeitig die Arme mit dem Reifen nach oben strecken. Beim Zurückspringen in die Startposition den Reifen wieder in die Ausgangsstellung ziehen.



Boxen

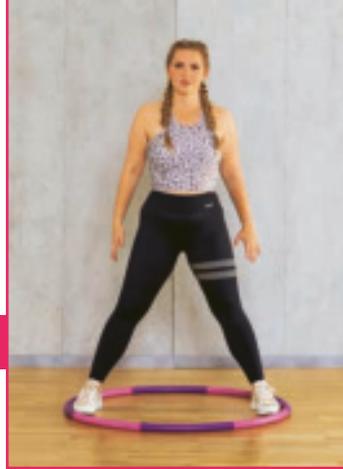
- Hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hinstellen und in flottem Tempo hullern. Der Blick ist nach vorn gerichtet, die Arme sind in einer typischen Boxerhaltung mit geballten Fäusten vor dem Gesicht.
- Aus dieser Grundposition abwechselnd kraftvoll mit links und rechts auf Kopfhöhe nach vorn in die Luft boxen. Die Unterarme dabei leicht nach innen drehen. Die Arme jeweils auf gerader Linie in die Ausgangsposition zurückführen.



AB AN DEN REIFEN

Die Fitnesstrainerin Corinna Loroff zeigt in ihrem Ratgeber, wie Sie das Hula-Hoop-Training einfach und effektiv gestalten können. In dem Buch finden Sie viele weitere Workout-Ideen.

„Fit und schlank mit Hula Hoop“, Südwest Verlag, 16 Euro



Walking Squats

- Reifen auf den Boden legen und mittig hineinstellen, sodass die Füße die Innenkante des Reifens berühren. In die tiefe Kniebeuge gehen, die Knie sind etwa um 90 Grad gebeugt, das Gesäß nach hinten geschoben und die Hände in Gebetshaltung vor die Brust. Der Bauch ist dabei angespannt, der Rücken gerade.
- Aus dieser Position den Abstand der Füße kurzzeitig durch einen kleinen Schritt mit dem linken Fuß in Richtung Mitte, um dann mit dem rechten Fuß aus dem Reifen und damit wieder in die breite Stellung zu steigen. Auf dieselbe Weise bewegen Sie sich wieder zurück in den Reifen und anschließend zur anderen Seite hinaus.



Der Coach

Der FFF-Coach: Ran an den Ring!

Wer mit dem Hula-Hoop-Training beginnt, sollte nicht der Versuchung erliegen, eine identische Bewegung wie der Reifen zu machen und mit den Hüften ausladend zu kreisen. Stattdessen macht die Hüfte lediglich eher eine Links-rechts- oder Vorwärts-rückwärts-Bewegung. Der Reifen hat dabei vornehmlich an zwei Stellen (Hooping Points) Körperkontakt: Rotiert er links um den Körper, ist dies der Bereich der Rückseite der rechten Hüfte und der Vorderseite der linken Hüfte. Wichtig: Schultern beim Hullern nicht nach oben ziehen.

COOL-DOWN



Krieger mit Reifen

- Beine schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt. Den Reifen auf 3 und 9 Uhr greifen und locker mit gestreckten Armen in Brusthöhe halten.
- Aus dieser Grundstellung mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorn machen. Die Fußspitze des rechten Fußes um 45 Grad nach außen drehen, sodass die linke und rechte Ferse auf einer Linie sind. Den Reifen mit gestreckten Armen über den Kopf heben, bis er parallel zum Boden ist. Dabei die Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen, der Blick bleibt nach vorn gerichtet.
- Das vordere Bein so anwinkeln, dass das Knie über der Ferse steht. Das hintere Bein ist gestreckt, und die Fußaußenkante schiebt in den Boden. Das Gewicht ist auf beide Füße gleichmäßig verteilt. Nach 30 Sekunden Seite wechseln.



Hullern in aktiver Gebetshaltung

- Etwas über hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hinstellen und in flottem Tempo hullern. Die Hände sind dabei in Gebetshaltung vor der Brust.
- 10 Sekunden mit beiden Händen festen Druck gegeneinander ausüben, dann 10 Sekunden locker lassen und danach erneut Spannung aufbauen.

train like a beast
look like a beauty

EINFACH ZU HAUSE TRAINIEREN
FITNESSGERÄTE DIREKT VOM HERSTELLER WWW.ASVIVA.DE

AS VIVA
ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE





NIE WIEDER MONTAGS-BLUES

Redaktion: Gunnar Ebmeyer

Montagsmorgen – und das Wochenende ist schon vergessen? Der Arbeitspsychologe **Dr. Oliver Weigelt** verrät, wie wir uns den Start in die Woche erleichtern

Das Phänomen kennen wir alle: Viel zu schnell ist das Erholungspolster vom Wochenende aufgezehrt, und wir kommen am Montag nicht richtig in den Tritt. Dr. Oliver Weigelt und sein Team haben nun untersucht, woran das liegt – und was wir dagegen tun können.

FFF: Was verstehen Wissenschaftler unter dem Montags-Blues?

Dr. Oliver Weigelt: Unsere Stimmung beschreibt über die Woche eher eine Sinuskurve. Nach dem Höhepunkt am Wochenende folgt ein Tief am Montag. Im Verlauf geht es immer wieder nach oben und unten. Viele glauben, Montag sei der schlimmste Tag, wir definieren den Blue-Monday-Effekt allerdings als die starke Verschlechterung des Wohlbefindens am Übergang in die neue Woche.

FFF: Wie laden wir unsere Akkus am Wochenende wieder auf?

Dr. Oliver Weigelt: Vom Freitag bis zum Sonntag steigt die Vitalität linear an. Parallel dazu verbessert sich die Schlafqualität. Und wer von Sonntag auf Montag schlecht schläft, hat einen schweren Start in die Woche.

FFF: Warum dann das Montags-Tief?

Dr. Oliver Weigelt: Viele Arbeitnehmer sind gezwungen, unter der Woche gegen ihren eigenen Biorhythmus zu leben. Am Wochenende rücken sie das gerade, indem sie länger schlafen. Das führt aber dazu, dass sie am Anfang der Woche praktisch unter einem Jetlag leiden.

FFF: Soll ich dann am Wochenende komplett abschalten und auch nicht aufs Diensthandy gucken?

Dr. Oliver Weigelt: Das muss sich nicht ausschließen. Denn unerledigte Aufgaben belasten auch und verhindern, dass wir Abstand gewinnen. Daher kann es sinnvoll sein, etwas zu Ende zu bringen, um dann ruhiger zu schlafen. Das gibt einem auch das Gefühl der Kontrolle. Aber während der Arbeit beansprucht man sich oft einseitig. Um dem vorzubeugen, ist es wichtig, in der Freizeit auch mal was ganz anderes zu machen.

FFF: Was kann ich noch tun, um den Start in die Woche zu erleichtern?

Dr. Oliver Weigelt: Eine gewisse Vorfreude auf die neue Arbeitswoche schwächt die Blue-Monday-Effekte



DR. OLIVER WEIGELT

Der Arbeitspsychologe ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Psychologie der Universität Leipzig. Eines seiner Kernthemen ist die Rolle der Arbeit bei der Entstehung von Zivilisationskrankheiten.

ab. Wenn ich mit interessanten oder einfachen Aufgaben starte, die mir Spaß machen, rette ich mehr vom Schwung des Wochenendes rüber.

FFF: Das hat bei einigen Berufen aber seine Grenzen ...

Dr. Oliver Weigelt: Natürlich. Aber Arbeitgeber, die viele Morgenmuffel in ihrem Team haben, sollten vielleicht nicht unbedingt die kompliziertesten Team-Meetings auf Montag um sieben Uhr legen. Und auch Arbeitnehmer sollten ihre Spielräume nutzen und beispielsweise unliebsame Aufgaben auf eine Zeit schieben, zu der sie dann auch wach sind.

DIE READY-TO-GO PFLEGE FÜR MEINEN KÖRPER.

GEBERIT AQUACLEAN. DAS DUSCH-WC.



DESIGN
MEETS
FUNCTION

Machen Sie's wie Beachvolleyball-Profi Chantal Laboureur und erleben Sie ein völlig neues Gefühl von Frische und Sauberkeit: Geberit AquaClean reinigt den Po auf Knopfdruck mit einem sanften, warmen Wasserstrahl und verwandelt Ihr Bad in eine Wellnesszone. Mehr auf www.geberit-aquaclean.de.



Fit per Klick

Unzählige Anbieter mit riesiger Auswahl – aber **welches digitale Fitness-Studio passt zu mir?** Wir haben für Sie die besten Online-Kurse für jedes Budget rausgesucht

Redaktion: Annalena Graudenz

Keine Ausreden mehr: Effektive Workout-Videos wie von Mady Morrison machen uns auch zu Hause fit

Gebt noch mal alles. Und drei – und zwei – und eine letzte Wiederholung.“ Geschafft. Erst mal durchatmen und sich erschöpft aufs Sofa fallen lassen, bevor es unter die wohlverdiente heiße Dusche geht. Sport zu Hause? War natürlich schon in den 80er-Jahren angesagt, als Jane Fonda für ihre Aerobic-Videos gefeiert wurde, verlor aber mit dem Boom der Fitness-Studios an Bedeutung.

Interesse an Online-Fitness ungebrochen

2018 gab über die Hälfte der Deutschen an, nie in den eigenen vier Wänden zu trainieren, überhaupt trieben nur 16 Prozent der Befragten wöchentlich Sport zu Hause – doch dann kam Corona. Mit den Lockdowns stieg das Interesse an

MADY MORRISON

Wer/was: Zertifizierte Yogalehrerin und YouTuberin

Angebot: Yoga- und Fitness-Videos für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Online finden sich Trainingspläne, die einem Orientierung bei der großen Auswahl bieten.

Preis: Kostenfrei

Bewertung: Mit ihrer angenehmen Art führt Mady durch verschiedene Asanas. Von 5 bis 60 Minuten, mit optionalen Challenges und einem positiven Mindset. Zu empfehlen!



Online-Angeboten massiv. Ob am Smartphone, über YouTube oder mit Live-Kursen im Netz: Plötzlich trainierte jede*r im Wohnzimmer. Laut Deutschem Industrieverband für Fitness und Gesundheit (DIFG) soll der Handel allein mit kleinen Artikeln wie Hanteln und Yogamatten ein Umsatzplus von 500 Prozent erzielt haben. Und offensichtlich gefällt das Training daheim. Denn nach wie vor ist das Interesse an Online-Fitness immens.

Training, wann und wo es passt

Es bringt schließlich auch überzeugende Vorteile mit sich: Außer bei digitalen Live-Klassen müssen keine Kurszeiten mehr abgewartet werden. Das Training beginnt, wann und wo immer es uns passt. Gerade in der dunklen, nassen Jahreszeit fällt der ungemütliche Weg ins Gym vor oder nach der Arbeit weg. Auch für Menschen, die sich wegen ein paar Pandemie-Pfunden mehr nicht so wohlfühlen, kann das Workout in den eigenen vier Wänden ein motivierender Wiedereinstieg sein. Doch spätestens wenn man sich für das Training zu Hause entschieden hat, fängt die Qual der Wahl erst richtig an. Es gibt

unzählige Angebote. Von kostenfreien YouTube-Kanälen bis zu Paid-Content-Plattformen. Wie also finde ich das perfekte Angebot für mich?

Workouts oder Trainingspläne gratis

Möchten Sie lieber auf kostenfreie Workouts setzen oder sind Sie bereit, ein paar Euro zu investieren? Das eine muss nicht schlechter sein als das andere. YouTuber*innen wie Mady Morrison und Pamela Reif bieten auf ihren Blogs sogar gratis Trainingspläne an. Aber natürlich haben Bezahlplattformen Vorteile wie etwa eigene Apps, die auch ohne Internetverbindung nutzbar sind und mit denen sich Fortschritte leicht tracken lassen. Wer zwischen on- und offline wechseln möchte, der sollte mal einen Blick auf die Fitness-Flatrate von Urban Sports Club werfen. Generell gilt: einfach mal durchprobieren. Und das Wichtigste: Wählen Sie ein Programm, das Ihnen guttut und Spaß macht!

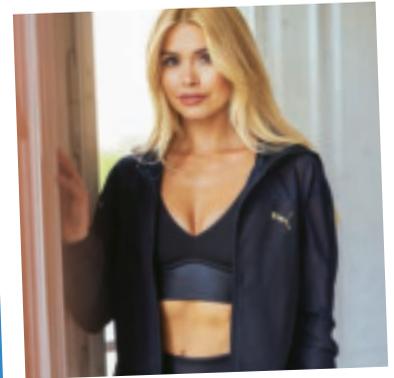
PAMELA REIF

Wer/was: Mit acht Millionen Abonnenten Deutschlands erfolgreichste Fitness-Influencerin

Angebot: Von kurzen Einheiten für bestimmte Körperteile bis zu Ganzkörper-Trainings auf YouTube. Trainingspläne für die neue Woche gibt es sonntags auf Instagram.

Preis: Kostenfreie Inhalte & App-Premium-Version für 2,49 € im Monat

Bewertung: Hier kommen selbst Trainierte ins Schwitzen. Mit Musik und Timer gelingen Workouts besser.



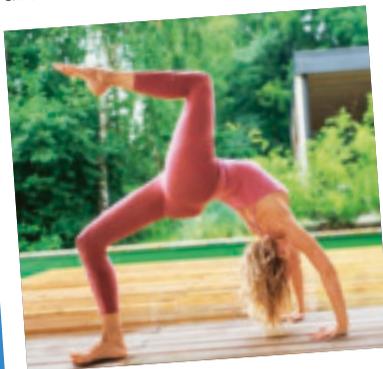
YOGAEASY

Wer/was: Online-Yogastudio, das 24/7 geöffnet hat

Angebot: Unter den über 1000 Yoga- und Meditationsvideos werden sowohl Einsteiger als auch Profis fündig. Das Highlight: maßgeschneiderte Programme und Challenges.

Preis: 16 € pro Monat, 130 € für die Jahresmitgliedschaft

Bewertung: Im Vergleich zu teuren Yogastunden im Studio überzeugt das Preis-Leistungs-Verhältnis. Dank der fast 60 Lehrer*innen ist für jeden Geschmack etwas dabei.



FREELETICS

Wer/was: Eine Fitness-App mit mehr als 51 Millionen Nutzern weltweit

Angebot: Wahl zwischen verschiedenen personalisierten Workoutplänen und Fokus auf Kraft und Ausdauer. Trainiert wird meist mit eigenem Körpergewicht. In Videos wird die korrekte Ausführung der Übungen gezeigt.

Preis: Ab 2,31 € pro Woche

Bewertung: Tolle App für individuelle Ziele! Nach jedem Workout gibt man Feedback zur Intensität, das nächste Training wird dann direkt angepasst.



Weitere Übungen finden Sie auch auf www.fitforfun.de/homeworkout

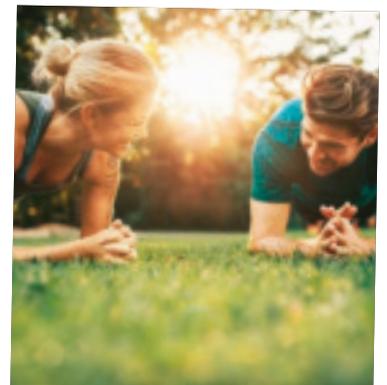
URBAN SPORTS CLUB

Wer/was: Mit einer Mitgliedschaft kann man deutschlandweit bei über 5000 Anbietern trainieren. Online und vor Ort – quasi eine Fitness-Flatrate.

Angebot: Von Yoga über HIIT bis zu Stand-up-Paddling ist alles vertreten. Sogar Massagen sind in einigen Mitgliedschaften enthalten.

Preis: Ab 29 € im Monat

Bewertung: Top! Wer Lust auf Abwechslung hat, wird hier fündig.



GUT GEÖLT?!

Natürliche **CBD-Öle** sind aktuell – im wahrsten Sinn des Wortes – in aller Munde.

Wir erklären, was sich hinter den Versprechungen wirklich verbirgt

Redaktion: Gunnar Ebmeyer

Ruhiger schlafen, besser entspannen, weniger Stress: In Erfahrungsberichten über die Anwendung von CBD-Ölen werden die Cannabidiol-Produkte aus den Blüten und Blättern der Hanfpflanze praktisch als Allheilmittel gepriesen. Und auch die Zahlen sind berauschend! Bis zum Jahr 2025 prognostiziert das Analyseunternehmen Brightfield Group dem europäischen CBD-Markt ein Volumen von 1,4 Milliarden Euro. Dabei bewegt sich der Handel in Deutschland aktuell noch in einer Grauzone, und auch die wissenschaftlichen Belege für die Wirksamkeit sind eher mäßig. Wir erklären die rechtliche Situation und zeigen Chancen und Grenzen auf.

Klare Standpunkte

Derzeit sind die Fronten ziemlich verhärtet: „Es gibt eine generelle Unsicherheit“, sagt Bob Hardt, vom CBD-Start-up Herbliz in Berlin. „CBD-Öle sind nicht illegal, solange sie als Kosmetika

registriert sind.“ Dem widerspricht Angela Clausen, Referentin für Lebensmittel im Gesundheitsmarkt der Verbraucherzentrale NRW: „Ursprünglich sind CBD-Öle unzulässigerweise als Nahrungsergänzungsmittel auf

den Markt gekommen. Da es sich bei dem reinen Cannabidiol aber um eine neuartige Zutat handelt, die vor 1997 in der EU nicht als Lebensmittel verwendet oder verzehrt wurde, braucht es dafür eine entsprechende Novel-Food-Zulassung. Die fehlt bisher.“ Die ersten Anträge dafür sind gestellt. Bis darüber entschieden wird, haben viele Firmen Öle, Kapseln & Co. kurzerhand als Aromaöle oder Beautyprodukte umdeklariert. Ein Verzehr wird ausdrücklich nicht empfohlen. Doch wie die Öle angewendet und ob sie dann doch mit einer Pipette unter die Zunge geträufelt werden, um über die Mundschleimhaut rund fünf bis zehn Milligramm CBD aufzunehmen, kann natürlich niemand überprüfen.

Unumstritten ist die Wirkung von medizinischem Cannabis, das zum Beispiel bereits seit 2017 für schwer kranke Menschen zur Schmerzlinderung verschrieben wird. Allerdings enthalten diese Medikamente auch das bekannte Rauschmittel THC. Neben THC (Tetrahydrocannabinol) enthält die Hanfpflanze mehr als →



Der Coach

Der FFF-Coach: auf Nummer sicher

Wer regelmäßig Medikamente nimmt, sollte unbedingt vorab klären, welche Nebenwirkungen durch CBD-Produkte entstehen können.



TURBO TERO

The Power to Ride Anywhere



SPECIALIZED

TURBO E-BIKES

www.specialized.com



100 verschiedene Cannabinoide, darunter eben auch CBD (Cannabidiol). Dieses wird durch verschiedene Verfahren aus dem Hanf extrahiert. Basis der CBD-Öle ist in der Regel ein Hanfsamenöl, das mit diesem Extrakt angereichert wird. Dadurch sind die Öle mit verschiedenen CBD-Konzentrationen erhältlich, bei Einsteigern besonders beliebt sind etwa Produkte mit einer Konzentration von 2,5 Prozent. Von der EU werden CBD-Öle nicht als Rausch- oder Betäubungsmittel eingestuft und dürfen eine maximale THC-Konzentration von 0,01 Prozent enthalten – dadurch ist eine psychoaktive Wirkung ausgeschlossen.

Wenig Belege

Das CBD-Verbot hat jedoch auch dazu geführt, dass bislang praktisch keine klinischen Studien existieren,

um die Wirksamkeit von CBD-Produkten für bestimmte Beschwerden oder Erkrankungen zu belegen. Sicher ist, dass es Auswirkungen auf Botenstoffe im Nervensystem und damit auf verschiedene Körperfunktionen hat. Es gibt Hinweise, dass Cannabidiol beim Entspannen und bei Schlaf- oder Angststörungen helfen könnte. „Platz eins der Einsatzgebiete unserer Kunden ist eindeutig ein besserer Schlaf, vor allem in der Altersgruppe ab 55 Jahren“, sagt Bob Hardt. „Dahinter folgen Stress, Entspannung, Regeneration beim Sport und PMS.“ Bisherigen Untersuchungen mangelte es jedoch an der Methodik oder der Anzahl der Probanden für eine klinische Anerkennung. Bob Hardt ist sich allerdings sicher: „CBD-Öle aktivieren die natürlichen Körperheilkräfte. Ich würde es irgendwo

zwischen der Schulmedizin und natürlichen Heilverfahren einordnen.“ Einig sind sich alle Beteiligten: Hier besteht erheblicher Nachholbedarf!

Viel Vertrauen

Trotz vieler offener Fragen sind Verbraucherinnen und Verbraucher keineswegs abgeschreckt. So ergab eine repräsentative Umfrage der Stiftung Warentest Ende 2020, dass etwa zwölf Prozent der Deutschen mehr oder weniger regelmäßig auf CBD-Produkte setzen – sei es um zu entspannen (55%), Stress abzubauen (43%) oder bei häufiger auftretenden Schlafstörungen (38%). Und die rechtliche Lage dürfte laut Angela Clausen auch bald geklärt sein: „Liegen alle geforderten Unterlagen vor, sollte eine Novel-Food-Zulassung nicht länger als sechs Monate dauern.“

HANFPRODUKTE

GROSSE VIELFALT

Wer CBD- oder Hanfprodukte ausprobieren möchte, sollte unbedingt auf natürliche Zutaten achten



HANF-GUMMIES

Enthält Hanf-, Süßholzwurzel-Extrakt sowie B₆- und B₁₂-Vitamine, um den Magen zu beruhigen. Hanf Vitamin Gummies von Vaay, ca. 16 €

CBD-MUNDSPRAY

Bio-Spray mit 8 mg CBD pro Pumpstoß – offiziell nur zur Pflege des Mundraums. CBD Mundspray Natur 5% von Hempamed, ca. 35 €



CBD-ÖL

100 Prozent natürlich und dank MCT-Kokosöl reich an Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren. CBD Öl 5% von Herbliz, ca. 28 €



COOLING GEL

Mit 500 mg CBD und rein natürlichen Pflanzenstoffen – für vor und nach dem Sport. Cannabis-Cooling Gel von Adrex, ca. 26 €

CANNABIS-ÖL

Veganes Vollspektrum-Extrakt aus THC-arter Hanfzüchtung mit 5,35% CBD-Gehalt. Cannabis-Öl von Dr. Loges, ca. 40 €



NEU

Fit und erholt durch den Herbst



Tu das Beste für deinen Körper
mit dem Tagesform-Index*
und Fitbit Premium für mehr
individuelle Analysen
und Anleitungen.

*Bald verfügbar. Fitbit Premium-Mitgliedschaft
für Tagesform-Index erforderlich. 6-monatige
Mitgliedschaft bei Kauf der Fitbit Charge 5 enthalten.

 **fitbit charge 5**

©2021 Fitbit Inc. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und Fitbit Charge 5 sind Handelsmarken
oder eingetragene Handelsmarken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Andere
genannte Handelsmarken sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.



WARUM WIR CHARLOTTE WEISE LIEBEN

fit FOR FUN SERIE

In jeder Ausgabe zeigen die **Top-Influencer der Saison**, was sie antreibt und umtreibt. Fit for Fun verraten sie, wie sie ihr ständig wachsendes Publikum inspirieren.

Dieses Mal: Greenfluencer @charlotte_weise

Weniger Plastikmüll produzieren, auf umweltschädliche Inhaltsstoffe achten und Körperakzeptanz lernen: Charlotte Weise gilt für viele als Vorbild für ein nachhaltigeres Leben. Mit selbstbewussten Tanzvideos versprüht sie eine Leichtigkeit, die ansteckend ist und ihre mehr als 170 000 Follower auf Instagram immer wieder neu begeistert.



Fast täglich am Strand aktiv: Die gebürtige Hamburgerin lebt mittlerweile in der Nähe von Barcelona

Was bedeutet Nachhaltigkeit für dich?

Ich achte seit vielen Jahren extrem auf Nachhaltigkeit und bin dafür, Dinge nicht wegzuschmeißen, sondern sie reparieren zu lassen. Generell sollten wir uns nur das kaufen, was wir wirklich brauchen! Außerdem versuche ich, möglichst jeden Lebensbereich so nachhaltig wie möglich zu gestalten – auch beim Sport. Deswegen gehe ich gern schwimmen, spazieren und genieße einfach die Natur.

Fit durch den Herbst: deine Tricks?

Ich esse gesund, bewege mich jeden Tag, ziehe mich warm genug an und versuche, noch möglichst viel Sonne zu tanken.

Was pustet dir den Kopf frei?

Seit meiner Kindheit liebe ich es zu tanzen. Morgens aufstehen, die Musik aufdrehen und lostanzen – so beginnt ein optimaler Tag für mich. Dann fühle ich mich frei und habe sofort gute Laune.

Hand aufs Herz: Was liegt dir gar nicht?

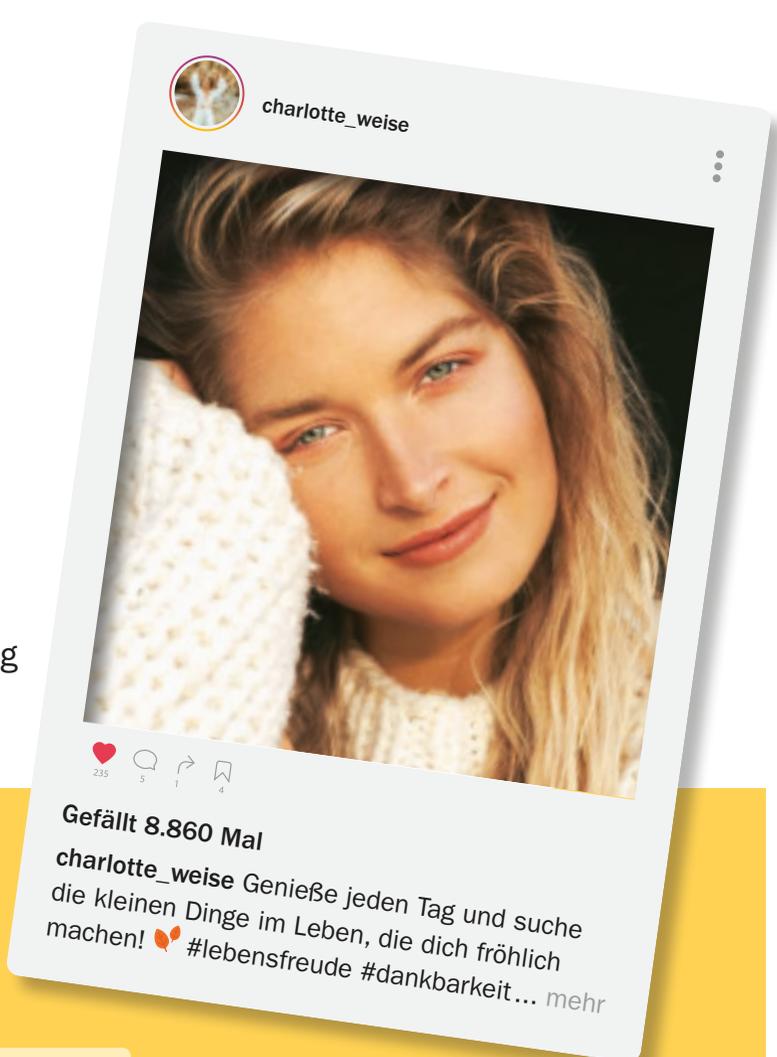
Yoga gehört für mich zu meinem Alltag. Doch viele Übungen kriege ich einfach nicht richtig hin! Allerdings stört mich das nicht so. Besonders als Frau spürt man den eigenen Körper durch Yoga ganz intensiv, so lernt man viel über Weiblichkeit und Selbstliebe. Das finde ich wahnsinnig wichtig. Aber auch bei Liegestütz, Klimmzügen oder Marathonlauf würde ich wahrscheinlich kläglich scheitern ... 😊

Dein Feel-good-Essen?

Ich lebe ja bereits seit mehreren Jahren vegan und koche wahnsinnig gern. Mein absolutes Lieblingsgericht ist ein bunter Salat mit Kartoffeln aus dem Ofen und dazu einem veganen Kräuterquark.

[@charlotte_weise](#)

www.charlotteweise.de



IHR BEAUTYTIPP IM HERBST: WASSERFESTE MASCARA! „DANN VERLÄUFT NICHTS, WENN ES REGNET ODER MAN BEIM SPORT SCHWITZT.“

5-HOUR POWER

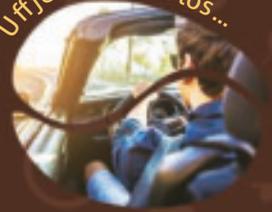
+ GUARANA + VITAMIN B6 & B12

ENERGY
BOOSTER
BY NATURE

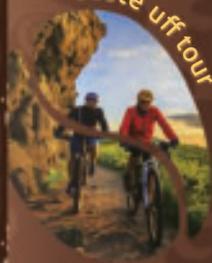
BLEIB'STE
WACH, WA!



Uffjetant und los...



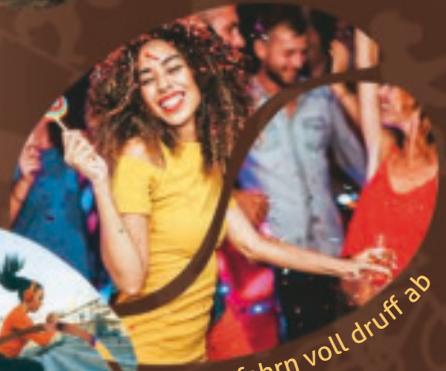
Jeste uff tour



Uff de Beene und los...



Wir fahrn voll druff ab



FIT FOR FUN® eine Marke der Fit for Fun Verlag GmbH

BERLINA
Shot
MANUFAKTUR

WWW.ESPRESSHOT.DE

  /espresshot



FEINES FÜR DIE ABWEHR

Wenn die Tage wieder kürzer werden, freut sich das **Immunsystem** über jede Unterstützung! Da kommen unsere leckeren und **leichten Gerichte** gerade recht: Vollgepackt mit **Vitaminen, Mineralien und ätherischen Ölen** haben Erkältungen keine Chance – und wir schwelgen im saisonalen Hochgenuss

Redaktion: Lara Schmidt

Asiatisch raffiniert

Echter Power-Mix fürs gesunde Schlemmen

**ASIA-KLASSIKER****CHOPSUEY**

Pro Portion: ca. 514 kcal
64 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß
11 g Fett

Zubereitung: ca. 65–70 Min.

Für 4 Personen

fettarm & proteinreich

400 g Schweine- oder Putenschnitzel
4 EL Sojasoße light (salzreduziert)
1 TL flüssiger Honig
1 Zwiebel · 1 Stange Lauch
2 Möhren · 3 Stangen Staudensellerie
1 kl. rote Paprika, entkernt
1 kl. gelbe Paprika, entkernt
100 g frische Mungobohnensprossen
1 Glas Bambussprossen
2 cm frischer Ingwer, geschält
2 Knoblauchzehen, geschält
250 g Parboiled Reis
3 EL Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe (Bio-Instantbrühe)
1–2 TL Sambal Oelek
½ Bund frischer Koriander
bunter Pfeffer · Jodsalz mit Fluorid

1 Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Sojasoße mit Honig verrühren, mit Fleisch vermischen, ca. 45 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2 Zwiebel, Lauch, Möhren und Staudensellerie in Streifen schneiden.

Paprikaschoten grob würfeln.

3 Mungobohnensprossen in ein Sieb geben, abspülen, Bambussprossen dazugeben, beides abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch fein hacken.

4 Reis nach Packungsanweisung garen. 3 EL Rapsöl im Wok (oder einer sehr großen Pfanne) erhitzen. Das Fleisch aus Marinade nehmen (Marinade auffangen, beiseitestellen), im heißen Öl 2–3 Min. anbraten, herausnehmen.

5 Gemüse in den Wok geben, bei mittlerer Hitze 5–7 Min. anbraten, regelmäßig wenden. Knoblauch, Ingwer und Bambussprossen zugeben, kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen, Sambal Oelek und übrige Marinade einrühren, 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mungobohnensprossen und das Fleisch zufügen, alles nochmals heiß werden lassen.

6 Reis abgießen. Korianderblättchen fein hacken. Chopsuey mit Pfeffer und eventuell noch etwas Jodsalz abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

TIPP: Paprika gilt mit bis zu dreimal mehr Vitamin C als Zitronen auch als Top-Lieferant des Vitamins und unterstützt so die Abwehrkräfte.



Süß & saftig

Der Mix pusht die Abwehr auf leckere Art

ORANGE WUCHT

SAFTIGER KAROTTENSALAT

Pro Portion: 293 kcal
41 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß, 9 g Fett

Zubereitung:
ca. 25 Min.
Für 4 Personen
ballaststoffreich & vegan

- 8 mittelgroße Karotten
- 1 saftiger Apfel, geschält
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 EL Kräuteressig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Rapsöl
- gemahlener weißer Pfeffer
- Jodsalz mit Fluorid
- 4 Vollkornbrötchen

- 1 Karotten und geschälten Apfel raspeln und in einer Schüssel mischen.
- 2 Schnittlauch in feine

Ringe schneiden.

3 Für die Marinade Essig, Zitronensaft und Senf verrühren, Rapsöl unterschlagen. Marinade über den Salat geben und alles kräftig mit gemahlenem Pfeffer und etwas Jodsalz würzen. Schnittlauch zugeben, alles gut durchmischen.

4 Salat vor dem Servieren zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. durchziehen lassen. Je 1 Brötchen dazu reichen.

TIPP: *Betacarotin in Karotten unterstützt die Sehkraft und das Immunsystem. Die Ballaststoffe halten den Blutzuckerspiegel stabil und unterstützen zudem die Verdauung.*

eatbetter-Themenwochen

Einfach, nachhaltig und vor allem lecker kochen: Mit der Initiative eatbetter klappt das nun kinderleicht! Im Monat November dreht sich dabei alles um das Thema „Essen fürs Immunsystem“. Mehr Rezepte, Infos und wertvolle Tipps der eatbetter-Expert*innen finden Sie ab sofort unter www.eatbetter.de



VEGANE POWER

GRÜNKOHL SALAT

Pro Portion: 408 kcal
39 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß, 20 g Fett

Zubereitung:
ca. 30 Min.
Für 4 Personen
vegan & laktosefrei

- 400 g frischer Grünkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Orangen
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Sesamöl (ersatzweise: Olivenöl)
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 große Avocado
- 1 EL Tahin (ungesüßte Sesampaste, ersatzweise: ungesüßte Erdnussbutter)
- 2 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- Jodsalz mit Fluorid
- 2 EL Sesamsaat
- 4 Scheiben Vollkornbrot

1 Grünkohl putzen, waschen, abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken.

1 Orange auspressen, die beiden anderen schälen und filetieren. Orangensaft dabei auffangen, zum restlichen Saft geben.

2 3 EL Orangensaft mit Ahornsirup, Sesamöl und

Knoblauch mischen. Die Marinade über den Grünkohl geben, alles mit den Händen 1–2 Min. gut durchkneten und danach ca. 15 Min. ziehen lassen.

3 Möhren mit einer Küchenreibe grob raspeln. Avocado-Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit ca. 2 EL Orangensaft marinieren.

4 Für das Dressing den übrigen Orangensaft (ca. 80 ml) mit Tahin und Olivenöl verrühren, Dressing mit Pfeffer und Salz würzen. Marinierten Grünkohl mit Möhren mischen, Avocadowürfel und Orangenfilets unterheben. Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Sesamsaat bestreuen. Vollkornbrot dazu reichen.

TIPP: *Orangen sind die perfekten Vitamin-C-Lieferanten und enthalten außerdem noch reichlich Folat, das wichtig ist für die Blutbildung, Zellneubildung und Zellteilungsprozesse.*

Grüne Power

Der Kohl hält mit Vitamin C und Ballaststoffen fit



TANITA

Healthy Habits for Happiness



Einen gesunden Winter!

Die Körperanalysewaage von Tanita gibt Ihnen einen guten Einblick in Ihre Körpergesundheit, weit über das Gewicht hinaus.

UND regelmäßige Überwachung verschiedener Körperwerte hat sich als motivierend erwiesen, an Ihren gesunden Gewohnheiten festzuhalten.

10 Messungen zur Körpergesundheit

- Gewicht in kg
- Körperfett in %
- Muskelmasse in kg
- Viszerales Fett
- Gesamtkörperwasser in %
- Grundumsatz
- Metabolisches Alter
- Körperbau Bewertung
- Knochenmasse in kg
- Body Mass Index (BMI)



Verfolgen Sie Ihre Verbesserungen mit der GRATIS My Tanita App



Holen Sie sich Ihre Tanita BC-401 mit 15% Rabattcode FFF15 auf [Tanita.de](https://www.tanita.de)



Aromenglück

mit Ingwer, Sesam und Zwiebel – fein!

SCHNELLE KÜCHE

KÜRBIS-CURRY

Pro Portion: 587 kcal
84 g Kohlenhydrate
15 g Eiweiß, 18 g Fett

Zubereitung:
ca. 30 Min.

Für 4 Personen
vegan & laktosefrei

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwerwurzel
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Dose Kichererbsen
- 250 g Parboiled Langkornreis (alternativ: Basmatireis)
- 2 EL Sesamöl (ersatzweise: Rapsöl) · 2 TL Currypulver
- ca. 500 ml Gemüsebrühe (vegane Bio-Instantbrühe)
- 1 kleine Packung Kokosmilch
- 1 TL Chilipulver · Pfeffer
- Jodsatz mit Fluorid
- ½ Bund frischer Koriander (ersatzweise: Petersilie)
- 1 Bio-Limette

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen.

2 Reis nach Packungsanweisung garen.
3 Öl im Wok oder in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 2–3 Min. darin glasig dünsten. Kürbis und Ingwer zufügen, ca. 2 Min. mitbraten. Currypulver zugeben, kurz anrösten. Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Kichererbsen zugeben, nochmals 3–4 Min. köcheln lassen. Mit etwas Chilipulver, Pfeffer und Salz abschmecken.
4 Reis abgießen. Koriander fein hacken und unter das fertige Curry heben. Limette waschen, achteln. Curry mit Reis und Limette servieren.

TIPP: Kichererbsen enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß sowie das Provitamin A, das unsere natürliche Hautbarriere stärkt und so Schutz vor dem Eindringen von Krankheitserregern bietet.

PERFEKT FÜR GÄSTE

BROKKOLI-SUPPE MIT LACHS

Pro Portion: ca. 330 kcal
14 g Kohlenhydrate
24 g Eiweiß, 19 g Fett

Zubereitung:
ca. 30 Min.

Für 4 Personen
reich an Omega-3-Fettsäuren & Proteinen

- 500 g Brokkoli
- 300 g Kartoffeln
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ca. 700 ml Gemüsebrühe (Bio-Instantbrühe)
- 100 g saure Sahne (10%)
- 1–2 TL Sahnemeerrettich
- Pfeffer · Jodsatz mit Fluorid
- 280 g Räucherlachs mit Kräuterrand, in Scheiben
- 4 EL Kürbiskerne

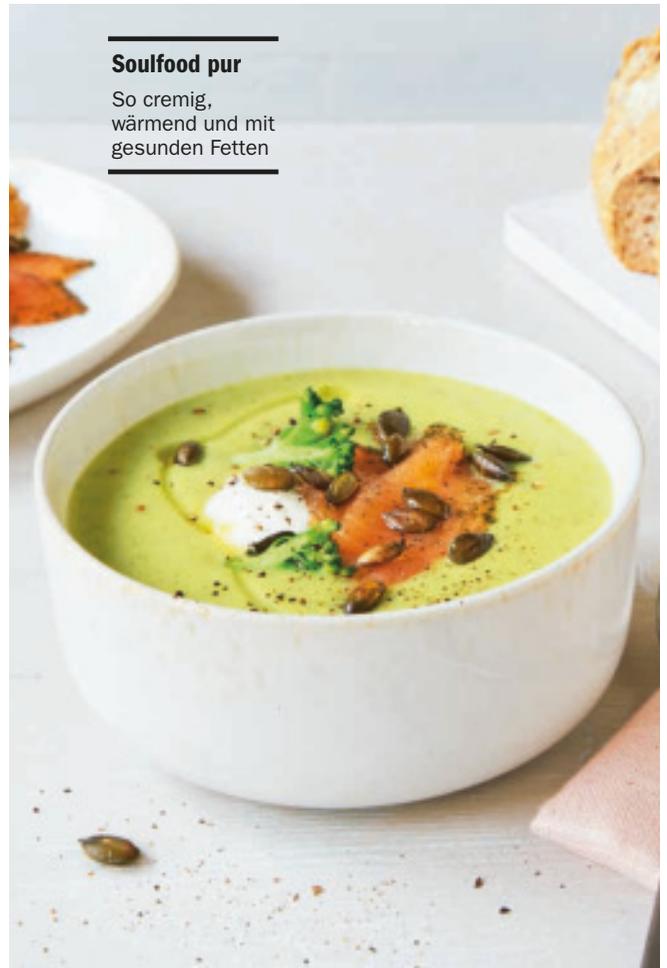
1 Brokkoli in kleine Röschen teilen. Kartoffeln in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken.
2 In einem weiten Topf Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel und Knoblauch darin 2–3 Min. glasig

dünsten. Kartoffelwürfel hinzufügen, kurz mitbraten, mit Brühe ablöschen, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Brokkoliröschen zugeben, bei geschlossenem Deckel auf kleinerer Hitze 4–5 Min. köcheln lassen, bis Brokkoli und Kartoffeln weich sind.
3 Etwa 4 TL der sauren Sahne abnehmen, Rest mit Sahnemeerrettich in die Suppe einrühren. Nach Belieben 4 Brokkoliröschen herausnehmen, Suppe fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4 Suppe auf 4 Schalen verteilen, Räucherlachs-Scheiben darauf anrichten, übrigen Lachs dazu reichen. Suppe mit je 1 TL der sauren Sahne und Brokkoliröschen sowie mit Kürbiskernen bestreut servieren.

TIPP: Omega-3-Fettsäuren im Lachs bekämpfen durch Bakterien hervorgerufene Entzündungen und stärken so unsere Immunabwehr.

Soulfood pur

So cremig, wärmend und mit gesunden Fetten



KEEP COOL. CALM DOWN.

CBD-ÖL zum Abkühlen
und Runterkommen.
Nicht nur nach dem Sport.



Mit dem Code **FIT40**
erhältst du online 40%
auf unser gesamtes
Sortiment ab einem
Bestellwert von 40€.
www.herbliz.com

SLEEP · FOCUS · RECOVER
HERBLIZ[®]
BERLIN





Sattmacher

Lässt sich super vorbereiten!

AUS DEM OFEN

FENCHELAUFLAU

Pro Portion: ca. 316 kcal
42 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß, 10 g Fett

Zubereitung: ca. 70 Min.
Für 4 Personen
kalorienarm & ballaststoffreich

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Fenchelknollen
- 800 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 3 Tomaten
- 3 EL Butter · 3 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe (Bio-Instantbrühe)
- 250 ml Milch (1,5% Fett)
- 2 EL Kapern
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Pfeffer · Jodsalz mit Fluorid
- 2 EL geriebener Parmesan

1 Zwiebel abziehen, würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Fenchelknollen längs halbieren, Strunk keilförmig herauschneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Knollen der Länge nach in 1 cm dicke Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, Tomaten vom Strunk befreien, beides in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter im Topf zerlassen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Nach und nach das Mehl zugeben und unter ständigem Rühren etwas bräunen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen und eindicken. Anschließend nach und nach die Milch einrühren, sodass eine dickliche Béchamelsoße entsteht. Kapern in die Soße geben, mit Paprikapulver, Pfeffer und ggf. etwas Jodsalz abschmecken.

3 Fenchel, Kartoffeln und Tomaten nun abwechselnd leicht schräg in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) schichten. Béchamelsoße darübergießen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene etwa 50 Min. backen. Eventuell mit Alufolie abdecken, sollte er zu braun werden. Fertigen Fenchelaufbau mit Fenchelgrün garniert servieren.

TIPP: Fenchel ist reich an Vitamin C, Vitamin E, Vitamin A und Folsäure.



Impressum

Redaktion: b.famous content studios GmbH,
Geschäftsführer: Michael Samak

Redaktionsleitung: Beatrice Barnwell, Gunnar Ebmeyer

Art Director: Kim Wanschka

Grafik: Isabel Barthel (ext.), Teresa Biersack

Bildredaktion: Tamara Hansinger (ext.)

Projektleitung: Christina Reiffert

Competence Center Food: Katharina Schindler-Schwede,
Lara Schmidt, Sonja Vignold

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Katja Degenhart, Cornelia Heim,
Annalena Graudenz, Maren Zimmermann

Schlussredaktion: Lektornet GmbH

Reproduktion: RTK & SRS mediagroup GmbH

Anschrift der Redaktion: Arabellastraße 23, 81925 München,
Tel. +49 89 92 50 46 92, E-Mail: fff@burda.com

Geschäftsführer Fit for Fun Verlag GmbH:
Burkhard Graßmann

Managing Director, CFO: Gunnar Scheuer

Head of Publisher Management Food, Lifestyle, Screens:
Richard Kraus, Tel. 089/92 50 2114

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Yvonne Kolbe,
Tel. 089/92 50 17 31, AdTech Factory GmbH,
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bon.burda.de.
Weitere Infos: E-Mail: info@burdaverlag.de

Burda Community Network GmbH:
Geschäftsführer Burkhard Graßmann
(Sprecher), Michael Samak

Verlag: FIT FOR FUN Verlag GmbH (Große Elbstraße 59–63,
22767 Hamburg). Für unverlangt eingesandtes und nicht
mit einem Urhebervermerk gekennzeichnetes Bild- und
Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Namentlich
gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder. Vervielfältigung, Speicherung und
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags. Gerichtsstand
ist Hamburg. ISSN 0946-9680

Datenschutzanfrage: Tel. 0781/6 39 61 00, Fax 0781/
6 39 61 01, E-Mail: fitforfun@datenschutzanfrage.de

Herstellernachweis: Adrex: www.adrexpharma.com, Ahava:
<https://de.ahava.com>, Annemarie Börlind: www.boerlind.com,

Asics: www.asics.com, Asviva: www.asviva.de, Bellicon: www.bellicon.com, Beurer: www.beurer-shop.de, Biotherm: www.biotherm.de, Clarins: www.clarins.de, Colmar Originals: www.colmar.it, Dreimal F: www.dreimal-f.com, Dr. Lodges: www.loges.de, Ecotania: <https://ecotania.de>, Farfalla: www.farfalla.ch, Fitbit: www.fitbit.com, Haglöfs: www.haglofs.com, Hempamed: <https://hempamed.de>, Herblitz: <https://herblitz.com>, Hessnatur: www.hessnatur.com, Holistic Silk: www.holisticsilk.com, Iglo: www.iglo.de, Ioniq Skincare: www.ioniqskin.com, Kneipp: www.kneipp.com, Lano: <https://lanolips.com>, Laufmaus: <https://laufmaus.run>, Like Meat: <https://likemeat.com>, Lindt: www.lindt.de, M. Asam: www.asambeauty.com, Mister Geppetto: www.ecco-verde.de, Nivea: www.nivea.de, Planted: www.eatplanted.com, Rituals: www.rituals.com, Rosental: www.rosental.de, Rügenwalder: www.ruegenwalder.de, Sebamed: www.sebamed.com, Specialized: www.specialized.com, Sol de Janeiro: <https://soldejaneiro.com>, Tautropfen: <https://tautropfen.com>, UC Berlin: www.ucberlin.com, VAAY: <https://vaay.com>, Vehappy: www.edeka.de

BurdaVerlag



WILD UNSERE NATUR. ECHT UNSER GESCHMACK.

Für Mozzarella-Fans und sportliche Genießer!

Wilde Wälder, einzigartige Pflanzenwelt und herrlich saftige Wiesen, das ist die GOLDSTEIG Wald- & Bauernregion vom Bayerwald bis zum Böhmerwald. Hier kümmern sich unsere GOLDSTEIG Landwirte fürsorglich um ihre Kühe, von denen unsere naturreine Milch kommt. Das schmeckt man in all unseren GOLDSTEIG Mozzarella Spezialitäten – auch in unserem Protinella mit viel Protein und wenig Fett. Entdecken Sie alle GOLDSTEIG Käsespezialitäten auf www.goldsteig.bayern.

empfohlen von



VOLLE 23g PROTEIN

NUR 121 KALORIEN



Film ab!

www.goldsteig.de/film



**Ohne Anwendung
von Glyphosat
Ohne Gentechnik**





Fleischlos genießen

Wer kein oder weniger Fleisch essen möchte, kann mehr als nur auf Gemüse setzen. Im Handel gibt es nämlich eine Vielzahl an **Fleischersatzprodukten**. Doch sind sie wirklich eine leckere Alternative? **Wir machen den Test!** Und stellen auch Veggie-Klassiker wie Tofu, Tempeh oder Jackfrucht vor

Redaktion: Maren Zimmermann

Veggie-Küche liegt im Trend. Das zeigt eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa: Rund 50 Prozent der Befragten geben an, teilweise oder komplett auf Fleisch zu verzichten. Auch bei vielen Sportlern muss nicht mehr jeden Tag ein Steak auf den Teller kommen. Eiweißreiche Ernährung geht auch pflanzlich.

Ersatzprodukte boomen

Wem es schwerfällt, auf sein Schnitzel zu verzichten, der kann es auch gern fleischfrei genießen. Im Kühlregal des Supermarkts findet man ein großes Angebot an Nuggets, Burger-Patties oder Geschnetzeltem auf Basis etwa von Soja-, Erbsen- oder Weizenprotein. Gründe für den Griff zu diesen Alternativen sind neben

dem Tierwohl auch der Klimaschutz oder die eigene Gesundheit.

Ein Plus für die Gesundheit?

Aber sind Veggie-Schnitzel & Co. wirklich gesünder? „Diese pflanzlichen Produkte haben ein günstigeres Fettsäuremuster als Fleisch, da sie mehr ungesättigte und weniger gesättigte Fettsäuren enthalten. Auch Arachidonsäure fehlt bei ihnen – diese kann, in größeren Mengen verzehrt, Entzündungsprozesse im Körper mit verursachen. Zudem ist die Problematik der Purine, die die Nieren belasten können, geringer“, sagt Ökotrophologe Hans-Helmut Martin vom UGB (Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung). Bei Nährstoffen wie Eisen oder Vitamin B12 punktet →



Tofu, Tempeh oder Seitan kennt man schon aus der asiatischen Küche

FÜR SIE PROBIERT: VEGGIE-NUGGETS, BURGER & CO.

Diese fünf pflanzlichen Fleischalternativen haben uns im Geschmackstest überzeugt



	Geschnetzeltes	Veggie-Gyros	Nuggets	Hackfleisch	Burger
Name	Planted.Chicken – Natur von Planted.	Like Gyros von Like Meat	Vegane „Chicken“-Nuggets von Iglo	Veganes Mühlen Hack von Rügenwalder	Vegane Burger-Patties von Vehappy
Hauptzutat	Erbsenprotein	Sojaprotein	Weizenprotein	Sojaprotein	Erbsenprotein
Preis	400 g ca. 10 €	180 g ca. 3 €	250 g ca. 3 €	250 g ca. 3,50 €	230 g ca. 2 €
Zubereitung	braten	braten	braten, im Ofen	braten, backen, dünsten	braten, grillen, im Ofen
Unser Fazit	Die Natur-Variante ist geschmacklich neutral und damit ideal für alle, die gern selbst würzen. Wird beim Braten außen schön knusprig und hat innen eine angenehme weiche Konsistenz. Ähnelt optisch Hähnchen-Geschnetzeltem. Top: Besteht aus nur fünf Zutaten.	Die Marinade schmeckt schön würzig, und die Sojastreifen werden durch das Anbraten lecker knusprig. Vielleicht nicht eins zu eins mit dem Gyros vom Griechen vergleichbar, aber durchaus eine schmackhafte pflanzliche Alternative. Super: Alle Zutaten sind biologisch.	Beim Braten wird die Panade richtig schön kross, das schmeckt großen und kleinen Nugget-Fans. Wer Fett sparen möchte, gart die veganen Schnitzelchen aus dem Tiefkühlregal im Backofen. Spitze: Die Verpackung besteht aus Papier. Kein Plastikmüll!	Egal ob Lasagne, Bolognese-Soße oder Hackbällchen – mit dieser Alternative kann man Lieblingsgerichte ganz einfach auf vegetarisch trimmen. Das gefällt uns: Super vielseitig in der Zubereitung, da es sich wie tierisches Hack verarbeiten lässt.	Die feine Rauchnote verleiht den Patties eine deftige Note. Lecker! Schmeckt auch als Frikadelle zum Kartoffelpüree. Praktisch: Die Patties lagern im Gefrierschrank und müssen vor der Zubereitung nicht erst noch aufgetaut werden. Perfekt also für das spontane Kochen.



Deftige Lieblingsgerichte wie gefüllte Paprika schmecken auch mit Veggie-Hack köstlich

allerdings Fleisch. „Eher ungünstig ist, dass viele dieser vegetarischen Alternativen stark verarbeitet sind und viele Zusatzstoffe enthalten“, so der Ernährungsexperte und empfiehlt stets den Blick auf die Zutatenliste.

Veggie fürs Klima

Was die Ökobilanz betrifft, liegen Veggie-Lebensmittel klar vorn, vor allem wegen der hohen Veredelungsverluste bei der Fleischherstellung. „Man braucht circa zehn Kilo Futtermittel, um ein Kilo Fleischprotein herzustellen“, erklärt Martin. „Essen wir Menschen diese Früchte oder das Getreide, ist das natürlich eine deutlich geringere Belastung des Klimas.“ Auch

hier gilt: Je weniger verarbeitet ein Nahrungsmittel ist, desto besser, denn jeder Verarbeitungsschritt verschlechtert die Ökobilanz. Die Aussage, für Sojawurstchen würde der Regenwald gerodet, stimmt übrigens nicht, denn fast 90 Prozent der weltweiten Sojaernte landet in Futtertrögen.

Ideal für den Einstieg

„Ich empfehle eher Lebensmittel wie Tofu oder Tempeh, da diese nicht so stark verarbeitet sind. Produkte wie Veggie-Schnitzel erleichtern aber vielen Menschen den Einstieg in die pflanzliche Ernährung. Das spricht absolut für sie“, lautet das Fazit des Experten. Einfach mal ausprobieren!

ECHTE KLASSIKER DER VEGETARISCHEN KÜCHE

Pflanzlicher Fleischersatz wie Tofu, Tempeh oder Seitan sind seit jeher fester Bestandteil vieler traditioneller asiatischer Gerichte. Aber auch bei uns sind eiweißreiche vegetarische Lebensmittel wie Lupine, Pilze oder Hülsenfrüchte heimisch



TOFU

Der aus Sojamilch gewonnene Quark ist ein typischer

Proteinlieferant in Asien. Sojabohnen werden aber nicht nur dort, sondern vermehrt auch in Süddeutschland angebaut. Den klassischen schnittfesten Block gibt es im Handel als Natur-Variante sowie geräuchert bzw. gewürzt – ebenso zahlreiche Tofu-Produkte wie Aufschnitt oder Bratwurstchen. Perfekt für Desserts ist Seidentofu.

TEMPEH

Das traditionelle indonesische Produkt besteht aus



fermentierten Sojabohnen. Diese werden erst geschält, gekocht und dann mit einem Edelschimmelpilz beimpft. Während der Reifung entwickelt der Pilz feine Fäden, die die Sojabohnen fest

zusammenhalten. Tempeh hat ein nussiges Aroma, das an Camembert erinnert. Er eignet sich zum Braten, Kochen oder Backen und kann auch roh verzehrt werden.



SEITAN

hat seinen Ursprung in China. Für diesen wird die Stärke

so lange aus dem Weizen ausgewaschen, bis nur noch das Eiweiß, auch als Gluten bekannt, übrig bleibt. Dieses wird dann mit Gewürzen und Kräutern verfeinert. Seitan ist eine beliebte Basis für viele vegane Lebensmittel, da seine Konsistenz Fleischprodukten sehr ähnelt. Achtung: Bei einer Zöliakie-Erkrankung ist er nicht geeignet.

LUPINE

Ob als Joghurt, Aufstrich, Eis, Schnitzel oder Kaffeeersatz – Lebensmittel aus der



Süßlupine sind stark im Kommen. Das Eiweiß der Pflanze, die auch als „Sojabohne des Nordens“ bezeichnet wird, ist besonders hochwertig, da es alle lebensnotwendigen Aminosäuren enthält. Wer also auf der Suche nach einer veganen Alternative zu herkömmlichen Eiweißshakes ist, kann zu Proteinpulver aus der Lupine greifen.



JACKFRUCHT

Über 40 Kilos schwer können die Baumfrüchte

werden, die in Südostasien ein Grundnahrungsmittel sind. Unreif geerntet erinnert ihre Konsistenz an Hähnchenfleisch. Veggies lieben die Frucht zerzupft als veganes „Pulled Pork“. Sportler überzeugt ihr hoher Gehalt an Kalzium, Magnesium und Eisen. Frisch ist Jackfruit (auch Jackfruit) bei uns eher selten erhältlich, man findet sie aber zum Beispiel in Salzlake eingelegt im Supermarkt.

PILZE Champignons, Steinpilze oder Kräuterseitlinge



können zwar in puncto Eiweiß nicht mit Soja & Co. mithalten, trumpfen aber mit anderen Werten auf: ballaststoffreich, fettarm und low carb. Ob Braten, Grillen oder Füllen, mit Pilzen kann man außerdem viele leckere Gerichte zaubern. Tipp: Getrocknete Pilze verleihen Gemüsesoßen einen tollen Pep.



HÜLSENFRÜCHTE

Linsen, Bohnen oder Erbsen – die heimischen

Klassiker sind eine tolle Ergänzung auf dem Veggie-Speiseplan, denn sie punkten mit vielen wertvollen Nährstoffen wie Vitamin B₁, B₆, Folat, Eisen, Magnesium und Zink. Tipp: vor dem Kochen 12 bis 48 Stunden einweichen, dann werden sie bekömmlicher.



PILZFRIKADELLEN MIT KARTOFFELPÜREE

Für 4 Personen | Zubereitungszeit
35 Min. | Garzeit 35 Min.

Für das Kartoffelpüree

1 kg mehligkochende Kartoffeln ·
Salz · 250 ml Milch · 30 g Butter ·
frisch geriebene Muskatnuss

Für die Frikadellen

1 Zwiebel · 400 g Champignons ·
4–5 EL neutrales Pflanzenöl · 75 g
Sonnenblumenkerne · 120 g Vollkorn-

flocken (alternativ: kernige Haferflocken)
· 2 TL mittelscharfer Senf · 1 TL Tomaten-
mark · 75 ml Milch · 2 Eier · 1 TL getrock-
nete italienische Kräuter · Salz · frisch
gemahlener schwarzer Pfeffer · frischer
Thymian (optional)

- 1 Für das Püree die Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser in etwa 25 Min. gar kochen. Anschließend abgießen, zurück in den Topf geben und auf dem ausgeschalteten Herd ausdampfen lassen.
- 2 Für die Frikadellen inzwischen die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Champignons trocken abreiben, putzen und klein würfeln. Beides in einer Pfanne in 1 EL Öl anschwitzen. Anschließend abkühlen lassen.
- 3 Die Sonnenblumenkerne grob hacken und mit den Vollkornflocken, der Pilzmasse, dem Senf, dem Tomatenmark, der Milch, den Eiern, den Kräutern und 1 TL Salz vermengen. Frikadellenmasse mit Pfeffer würzen und abgedeckt so lange ruhen lassen, bis die Kartoffeln gar und ausgedampft sind.
- 4 Die Milch für das Kartoffelpüree mit der Butter, 1 TL Salz und 2–3 Prisen Muskat

Vegetarische Heimat- küche

Von Käse-
spätzle bis
Veggie-
Sauerbraten – 60 traditionelle und
neue Rezepte für leckeres Seelen-
futter ganz ohne Fleisch.

Erhältlich im Christian Verlag für ca. 25 €



in einem Topf kurz erhitzen. Die Milch-
mischung zu den Kartoffeln geben, Kartof-
feln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken
und dabei mit der Milch vermengen.

5 Aus der Frikadellenmasse mit leicht
angefeuchteten Händen acht Frikadellen
formen. Eine große Pfanne erhitzen, das
restliche Öl hineingeben und die Frikadellen
darin von jeder Seite 3–4 Min. anbraten.

6 Das Püree zusammen mit den Frikadellen
anrichten. Nach Belieben vor dem Servieren
mit frischem Thymian garnieren.

Ich lache dem Leben
mitten ins Gesicht.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3 – das Mineralsalz des Immunsystems

Schüßler-Salze enthalten für den Körper wichtige Mineralsalze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder auf schuessler.dhu.de.

DHU Schüßler Salze 1–12 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3® Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12]. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s_0321_J_EV





Ein Angebot von

fit
FOR FUN

und

DREI-MAL-F
-COM

NUSS-GENUSS

DIE NEUE SNACK-KLASSE

Mit den neuen, leckeren Ready for Müsli-Sorten erweitert unser Partner **Dreimal-F** sein Sortiment an Fit for Fun Nuss- und Frucht-Mischungen

Die Fit for Fun Nuss- und Frucht-Mischungen sind ein voller Erfolg – und bundesweit etwa bei Edeka und Rewe verfügbar. „Wir haben die Snacks bisher vornehmlich als To-go-Produkt gesehen“, sagt Marco Kasper von Dreimal-F. „Sie kleben und krümeln nicht und sind wiederverschließbar.“ Mit den neuen Ready for Müsli-Sorten kön-

nen Sie jetzt auch zu Hause gesund knabbern. Der Yoghurt Mix und der Nuts Shot eignen sich perfekt als Müsli- oder Joghurt-Topping.

GESUND KNABBERN

Insgesamt sind 28 vegane Mischungen – reich an wertvollen Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren, Proteinen, Magnesium, Zink und Ballaststoffen – in vier weiteren Kategorien erhältlich: Fit for You, Fit for Job, Fit for Sport sowie Mono-, Duo- und Trio-Sorten mit bis zu drei Zutaten. Dabei setzt Dreimal-F auf Bio-Qualität. Die Rohstoffe entsprechen der EU-Öko-Verordnung und stammen von vertrauten Partnern – ohne zugesetzten Zucker, Öle, Salze, Antioxidations- oder Konservierungsmittel. Alle Mischungen sind garantiert frei von Gentechnik.



Fit for You

Für jede Gelegenheit gibt es den passenden Mix (z. B. Lady's Night, Harmony Life oder After Hangover) mit sorgfältig ausgewählten Zutaten.

Fit for Job

Um die geistige und mentale Leistungsfähigkeit sowie das Nervensystem zu unterstützen, sind die Sorten unter anderem reich an B-Vitaminen.



Fit for Sport

Speziell auf die Bedürfnisse von Sportlern zugeschnitten mit einem hohen Gehalt an Eisen, natürlichem Protein, Magnesium, Vitamin E und C.



Die Müsli- und Joghurt-Toppings sind ab sofort im Handel erhältlich

VERÄNDERE DEIN LEBEN MIT NEURODERMITIS.



Warte nicht länger. Frage Deine*n Dermatolog*in nach langfristigen Behandlungsoptionen bei Neurodermitis.

Sanofi Genzyme und Regeneron haben sich verpflichtet, die dermatologische Forschung in Bereichen mit hohem Bedarf für Patienten mit mittelschwerer bis schwerer atopischer Dermatitis voranzutreiben.



leben-mit-
neurodermitis.info

2101_DUP_Y_MAT-DE-2102610-1.0-05/2021

Mit wegweisenden Therapien komplexen Erkrankungen begegnen.

SANOFI GENZYME 

FRISCH & ERHOLT

In Sachen Pflege stellt uns der **Herbst bei Kälte und Wind** vor ganz besondere Herausforderungen. Wir verraten, wie Sie Ihre Haut jetzt **draußen optimal schützen** – und sich passend nach dem Outdoor-Sport **auch zu Hause rundum verwöhnen**

Redaktion: Katja Degenhart

DIE BESTE PFLEGE FÜR KALTE TAGE

DRAUSSEN BEIM SPORT

Den Umschwung spüren wir sofort in unserer Beauty-routine, wenn wir Bewegung an der frischen Luft lieben. Die Haut an den Händen wird beim Outdoor-Workout sehr strapaziert – vor dem Sport eincremen verhindert das Austrocknen. Das gilt auch für die besonders empfindliche Augenpartie. Weiterhin wichtig: Sonnenschutz! Denn UV-Strahlung stellt das ganze Jahr über ein Risiko dar.



Glättendes Augenserum mit vegane-m Kollagen, das die Haut auch bei niedrigen Temperaturen elastisch hält
Aus der „Natu Collagen Boost“-Serie von Anne-marie Börlind, ca. 40 €



Macht trockene Lippen, spröde Hände und raue Stellen wieder weich: Uni-versal-Salbe mit Lanolin
„Lano Golden Dry Skin Salve“ von Lano, ca. 23 €



Bye-bye, Sonnen-schäden! Die schüt-zende Tagescreme mit LSF bewahrt die Gesichtshaut vor Feuchtigkeitsverlust
„Aqua Intense Supreme Hyaluron Day Cream LSF 25“ von M. Asam, ca. 20 €

DOs & DON'Ts

MEHR ALS NUR CREMEN

Kalte Luft draußen und trockene Hei-zungsluft drinnen – beides stresst die Haut. Diese praktischen Alltagstipps können jetzt helfen:

DO: Genug trinken! Im Herbst schwitzen wir meist nicht mehr so viel, dadurch trinken wir oft auch weniger. Dabei ist Flüssigkeit das A und O für ein schönes Hautbild.

DON'T: Mit sehr heißem Wasser duschen – auch wenn sich die Wärme gut anfühlt! Zu hohe Wassertemperaturen stören den natürlichen Schutzmantel der Haut und machen sie so anfälliger für Irritatio-nen, Infektionen und Allergien.

DO: Auf reichhaltigere Texturen setzen! Bei niedrigen Tempera-turen braucht die Haut oft mehr Fett. Deshalb dürfen nun besonders pfe-gende Produkte zum Einsatz kommen.

DON'T: Die Lippen vernachlässi-gen! Sie sind am kälte-empfindlichsten. Da die Haut hier kei-ne Talgdrüsen hat, ist sie vollständig auf Pflege von außen angewiesen.



Versiegelt bereits gespaltene Haarspitzen: Haarmaske mit Keratin-Mikroperlen
„Triple Brazilian Butter Hair Repair Treatment“ von Sol de Janeiro, ca. 35 €, über Douglas

IM HERBST ZUHAUSE

Durch Regen oder frische Brisen gejoggt? Dann braucht die Haut jetzt eine Extraportion Pflege: Reichhaltige Öle sorgen dafür, dass der natürliche Schutzmechanismus und die Widerstandskraft der Haut verbessert werden. Auch die Haare leiden unter herbstlichem Wetter – eine reparie-rende Kur sorgt für neuen Glanz.



Besonders nahrhaft: verwöhnendes Körperöl, das schnell einzieht und ein geschmeidiges Gefühl hinterlässt
„The Ritual of Ayurveda Rich Body Oil“ von Rituals, ca. 20 €

Intensive Frische und Regeneration für den Teint: Gesichtsfliuid mit Sanddornöl
„2-Phasen-Pflegetratment“ von Tautropfen, ca. 23 €



Foto: vorDa;/Stock; Stills: PR

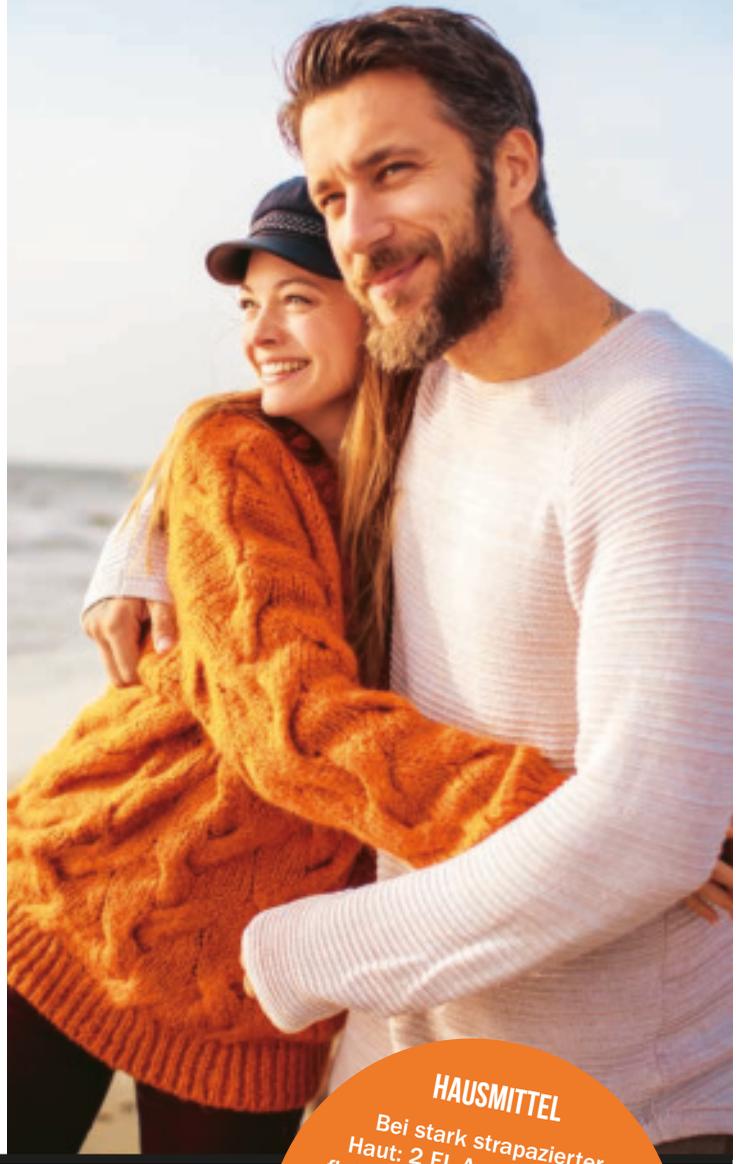
FÜR DIE FRAUEN

Gel-Creme für die Augenpartie, die einfach in der Anwendung ist und schnell wirkt
 „Age Control All-in-one Eye Care“
 von Ahava, ca. 30 €



Schützt die Gesichtshaut vor Sonnenschäden und Umweltbelastungen
 „UV Plus Multi-Protection SPF 50“
 von Clarins Men, ca. 42 €

Effektives Antitranspirant mit 48-Stunden-Schutz und markant-männlichem Duft
 „Extreme Alpine Anti-Transpirant“
 von Nivea Men, ca. 2 €



DRAUSSEN BEIM SPORT

Auch wenn die Temperaturen jetzt sinken: Männer schwitzen stärker als Frauen. Gegen unliebsame Gerüche hilft ein Antitranspirant. Bei Kälte kann sogar robuste Männerhaut spannen, eine Augenpflege beugt vor. Und trotz Wolken den UV-Schutz nicht vergessen!

DIE BESTE PFLEGE **FÜR KALTE TAGE**

FÜR DIE MÄNNER



Reinigt den Gesichtsbereich besonders sanft und schonend – ohne zu reizen
 „2 in 1 Gesicht & Bart Waschgel“
 von Kneipp Men, ca. 8 €



Allround-Feuchtigkeitscreme für trockene Männerhaut mit regenerierendem Thermalplankton
 „Aquapower Gel Dry Skin“
 von Biotherm Homme, ca. 41 €



Shampoo und Duschgel vereint: dank pH-neutraler Formel auch für häufiges Duschen geeignet
 „Sportdusche 2 in 1 für Haut & Haar“
 von Sebamed, ca. 3 €

HAUSMITTEL
 Bei stark strapazierter Haut: 2 EL Avocado-Fruchtfleisch, 1 TL Zitronensaft, 1 Eiweiß und 1 TL Quark miteinander vermischen oder mit dem Mixer pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Nach dem Auftragen etwa 15 Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser abwaschen.

IM HERBST ZU HAUSE

Nach dem Outdoor-Workout ist es sinnvoll, den Schweiß so schnell wie möglich abzuwaschen. Das salzige Sekret wirkt sonst zusätzlich austrocknend. Wenn es draußen kalt wird, schalten die Talgdrüsen der Haut außerdem auf Sparflamme. Eine leichte Gesichtspflege ist daher jetzt ein Muss und wirkt nach den Strapazen durch Wind und Wetter beruhigend.

KALORIENSPAREN MIT GENUSS

Tasty Drops bringen Geschmack in deinen Alltag



Der neueste Trend in Sachen Geschmack sind Tasty Drops. Dabei handelt es sich um zucker-, fett- und kalorienfreie Aromatropfen ohne Farbstoffe, die du auf vielfältige Weise in deinen Alltag integrieren kannst. Ob in Quark oder Joghurt, in deinem Müsli oder in Getränken - mit einer Auswahl an über 50 Aromen kreierst du immer und überall ein maximales Geschmackserlebnis.



1 Zum Süßen von Kaffee oder Tee

z.B. mit den Sorten Karamell, Nuss Nougat und Butterkeks



2 Zum Aromatisieren von Wasser und Limonaden

z.B. mit den Sorten Erdbeere, Kirsche und Pfirsich-Maracuja.



3 Zum Verfeinern von Back- und Dessertkreationen

z.B. mit den Sorten Marzipan, Weiße Schokolade und Vanille.



Neugierig geworden?
Mit dem Code **GQ15** erhältst du **15% auf deine erste Bestellung bei Gymqueen.**

.....

Gültig bis 30.11.2021. Nur gültig für die Erstbestellung auf www.gymqueen.de, nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar, nicht gültig für Gutscheine oder gekennzeichnete Produkte.

4 Zum Anmachen von Joghurt, Quark oder Müsli

z.B. mit den Sorten Tiramisu, Cookie Dough und Käsekuchen



5 DINGE,

die du sofort schaffst!

Diese Quick-Wins kannst du bis zum Erscheinen der nächsten Fit for Fun sofort umsetzen.

Machen, abhaken , posten – und gewinnen!



HOT YOGA: SPORT WIE IM URLAUB

Die Tage werden immer kälter. Deshalb ist jetzt die beste Zeit, um sich bei schweißtreibendem Bikram Yoga schnell wieder aufzuwärmen. Trainiert wird bei einer Raumtemperatur von etwa 40 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 40 Prozent. Gerade bei nasskaltem Wetter ist dieser Sport ideal, denn mit der Kombination aus Hitze, Feuchtigkeit und schweißtreibenden Asanas kannst du deine innere Wärme jetzt so richtig ankurbeln. Also schnell ab ins Studio – und sich wie im tropischen Sommerurlaub fühlen.

Dem Herbst entfliehen und losschwitzen!

SPA-DAY AT HOME

Den hektischen Alltag hinter sich lassen – das geht am einfachsten im heimischen Badezimmer. Neben der richtigen Hautpflege (siehe S. 50) gehören zu einem perfekten Schönheitstag auch Entspannungsmomente für den Geist. Mein Tipp dazu: Stelle dir mit jedem Atemzug vor, positive Energie einzuatmen und Stress und Ärger einfach auszuatmen.

Einfach mal die Seele baumeln lassen



AB AN DIE FRISCHE LUFT

Es ist die einfachste Art, sich zu bewegen – aber wird oft unterschätzt: der Spaziergang. Dabei hilft aktives Gehen nicht nur gegen Anspannung, sondern macht auch fit. Und wenn jetzt im Herbst die Natur in allen Farben leuchtet, ist es draußen besonders schön. Für extra Motivation: Schritte mit einem Fitness-Armband zählen und Ergebnisse sehen!

Hauptgewinn: ein Aktivitätstracker (s. u.)



3. NOVEMBER: WELTMÄNNERTAG

Sie beißen lieber ihre Zähne zusammen und leiden still und leise: Viele Männer vernachlässigen oftmals ihr Wohlbefinden. Damit sich das ändert, wurde vor über 20 Jahren der Weltmännertag ins Leben gerufen. Als Aktionstag soll er vor allem die Herren der Schöpfung daran erinnern, mehr auf die eigene Gesundheit zu achten. Doch wie eine YouGov-Umfrage herausfand, nehmen noch immer beinahe die Hälfte der befragten Männer keine Vorsorgemaßnahmen wahr. Dabei ist eine regelmäßige Früherkennungsuntersuchung so wichtig – sie kann in vielen Fällen Leben retten!

Zeit für den nächsten Gesundheits-Check-up?



GESUNDER HERBST-KLASSIKER

Endlich wieder Kürbis-Zeit! Das heimische Superfood ist nicht nur lecker, sondern steckt auch voller Antioxidantien und Vitamine.

- Für ca. 4 Portionen:
- 1 großer Kürbis (am besten Hokkaido)
 - 3-4 EL Öl
 - Prise Salz und Pfeffer
 - 1 EL Currypulver
 - 1 EL Paprikapulver

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen, in Spalten schneiden und auf einem Backblech verteilen.
2. Darüber eine Marinade aus Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie Curry und Paprika geben.
3. Ca. 25 Min. im Ofen bei 180 Grad backen.

Auch lecker: frischen Rosmarin darübergeben

GEWINNSPIEL

Activity-Tracker Charge 5 von Fitbit zu gewinnen

Gesundheit ist mehr als nur körperliche Fitness. Der neue Tracker Charge 5 von Fitbit mit integriertem Stressmanagement-Index zeigt dir, wie angespannt du gerade bist – und wie du deine innere Ruhe wiederfindest.



So bist du dabei: Du hast einen Tipp vom Fit for Fun-Coach in die Tat umgesetzt? Dann poste dein Abenteuer **bis 25. November** mit dem **Hashtag #fitforfuncoach** auf Instagram oder Facebook. Unter allen Einsendern entscheidet das Los.

Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise: www.fitforfun.de/teilnahme



**40%
RABATT!***

CODE:
FFF40_2021

SEXUAL WELLNESS FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN



Megwyn White – Director of Education bei Satisfyer und zertifizierte klinische Sexologin hat es sich zur Aufgabe gemacht, Bildungslücken im Bereich der sexual Wellness zu schließen:

„Der Ausdruck Sexual Wellness oder auch sexuelles Wohlbefinden ist in den letzten Jahren mehr und mehr in Erscheinung getreten. Dieser Begriff bezieht sich darauf, wie gut wir selbst, als auch mit anderen unsere Sinnlichkeit erleben. Vor allem aber beeinflusst das sexuelle Wohlbefinden unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden auf unterschiedlichen Ebenen.“

Bei einem Orgasmus setzt der Körper eine Reihe von körpereigenen Hormonen wie Dopamin, Serotonin, Endorphine und Oxytocin frei. Oxytocin, auch bekannt als "Liebeshormon", ist ein natürliches Bindungshormon, welches der Körper bei positiver Berührung mit einer anderen Person oder beim Stillen produziert. Dieses Hormon wird ebenso bei der Geburt erzeugt, und ist unter anderem für die Mutterliebe verantwortlich. Das Neurotransmitter Serotonin hilft dem Organismus Stimmung, Appetit und Verdauung, Schlaf und Gedächtnis zu regulieren, während der Botenstoff Dopamin uns das Gefühl von Zufriedenheit gibt. Die Kombination dieser Endorphine kann zudem eine positive Auswirkung und Linderung von Schmerzen aber auch Depressionen haben.“ Der Weg zur Entdeckung der eigenen Sinnlichkeit kann mit den ausgezeichneten Produkten von EIS begonnen werden.

SATISFYER CURVY 1+ | UVP 79,95 €

Der Curvy 1+ liegt perfekt in der Hand und schmeichelt der Haut mit einer geschmeidigen Oberfläche aus medizinischem Silikon. Der Auflegekopf Deines wasserdichten Toys besteht aus seidig glattem, medizinischem Silikon, welches äußerst gleitfreudig ist und Deine Körperwärme schnell aufnimmt. Neben seinem besonders eleganten Design

hat dieser Frauenversther selbstverständlich noch weitere, beeindruckende Argumente zu bieten: Während die berührungslose Druckwellenstimulation durch oralsexähnliche Druckwellen stimuliert, liebkost der anschmiegsame Auflegekopf zusätzlich mit heißen Vibrationen – dabei bietet die grandiose Appsteuerung eine unendliche Programmvietfalt. So gestaltet man den persönlichen Ausflug auf Wolke 7 ganz nach Lust und Laune.

AUFLADBARER SILIKON- MASSAGER, 19,5 CM | UVP 79,95 €

Mit über 16 kraftvollen Vibrationsprogrammen, die aus 3 Intensitäten und 13 wohltuenden Rhythmen bestehen, ist dieser weiße Zauberstab ein absolutes Must-Have in jeder Nachttischschublade. Das Toy besteht aus hautfreundlichem Silikon und kommt mit der seidigen Haptik nicht nur bei Verspannungen zum Einsatz, sondern eignet sich darüber hinaus auch für verführerische Massagen im Intimbereich. Das Beste: Das Produkt ist wasserdicht und kann somit problemlos in der Badewanne oder Dusche zum Einsatz kommen. Da wird auch die das kleinste Bad zur wahren Wellness-Oase.



Ihr wollt mehr davon? www.eis.de

EIS

* Der Gutschein ist nur online unter www.eis.de einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Es kann nur ein Gutschein pro Bestellung und pro Kunde eingelöst werden. Der Weiterverkauf ist untersagt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Anrechnung auf die Versandkosten ist nicht möglich. Der Gutscheincode ist nicht kombinierbar mit anderen Rabattcodes. Restguthaben verfällt. Der Gutschein kann nur vor Abschluss des Bestellvorgangs eingelöst werden. Eine nachträgliche Verrechnung ist nicht möglich. Der Gutschein wird nicht erstattet, wenn der Kunde die mit dem Gutschein ganz oder teilweise bezahlte Ware im Rahmen seines gesetzlichen Widerrufsrechts zurückgibt. Gültigkeit: 20.10.2021 – 22.12.2021

*„Ich bin doch nicht Schlosserin geworden,
um USt- Voranmeldungen in
meinen Computer zu hämmern.“*

Barbara R., Inhaberin Schlosserei, 3 Angestellte

Damit du keine Zeit verbrennst, wenn die Auftragslage endlich wieder anzieht, steig jetzt um aufs digitale Büro. Dann erledigst du Bürokräm automatisch: erstellst Rechnungen, Lohnabrechnungen und USt- Voranmeldungen mit wenigen Klicks. Und hast jederzeit alle Zahlen im Blick. Guter Zeitpunkt: **jetzt 4 Wochen kostenlos testen!** www.lexoffice.de

lexoffice
just smile