



Vier unentbehrliche Nahrungsmittel für Frauen

ÖLIGER FISCH

Frische, nicht gezüchtete Meeresfische, wie Weißfisch, Lachs, Sardinen, Heringe und Makrelen, enthalten eine Vielzahl von Nährstoffen, die für zahlreiche unserer Körperfunktionen unentbehrlich sind. Frischer Fisch ist eine ausgezeichnete Proteinquelle und eine der besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren, vor allem für die lebenswichtige Omega-3-Fettsäure DHA.

Vermeiden Sie jedoch Fische aus Zuchthaltung, da sie meist mit einer Mischung aus Getreide und Soja gefüttert wurden und dadurch wenig gesunde Fettsäuren enthalten. Statt der herzfrendlichen Omega-3-Fettsäuren enthalten diese Fische meist dieselben ungesunden Fettsäuren wie mit Getreide gefütterte Rinder.

Besonders, wenn es um den Erhalt und die Förderung der Gesundheit geht, gelten Omega-3-Fettsäuren als vielversprechend. Auch ihre Auswirkungen auf das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn sind extrem positiv, bei Letzterem sowohl in Bezug auf kognitive Funktionen wie auch auf die Stimmung. Bei postnatalen Depressionen hilft zum Beispiel Lachs, wie durch mindestens eine Studie belegt werden konnte.

Fisch ist eine gesündere Proteinquelle als die meisten fetthaltigen Fleischsorten. Wer in Form kommen möchte, braucht Protein. Nach dem Sport muss der Körper auf die Aminosäuren im Protein zugreifen können, um gesunde Muskelmasse aufzubauen oder Muskelmasse zu reparieren. Die Proteinstränge im Keratin sorgen zudem für kräftige Nägel. Fehlen sie, werden unsere Nägel schwach und brüchig, platzen ab oder reißen leicht ein. Auch gesundes, kräftiges Haar braucht Protein. Hauptbestandteil unseres Haars ist Keratin, und das wiederum besteht hauptsächlich aus Proteinsträngen. Protein löst zudem ein Völlegefühl aus, was besonders beim Abnehmen hilfreich ist.

TEE

Viele unserer Teesorten enthalten Tausende natürlicher chemischer Verbindungen, die dem Körper in vielerlei Weise gut tun. Außerdem enthält Tee große Mengen Antioxidanzien. Eine dieser Gruppen von Antioxidanzien sind die Polyphenole, die vor allem in grünem und weißem Tee (aber auch in schwarzem und Oolong-Tee) vorkommen. Anhand von Studien konnte belegt werden, dass Polyphenole die Nervenfunktionen im Gehirn schützen. Viele Teesorten enthalten zudem Catechine, eine weitere Gruppe von Antioxidanzien, die vor Herzkrankheiten und Diabetes schützt. Je nach Sorte kann der Catechingehalt bis zu 30 Prozent des Trockengewichts ausmachen. Auch wenn es scheinbar deutlich mehr Studien über grünen Tee gibt, ist schwarzer Tee ebenso gesundheitsfördernd.

Eine Studie mit 2.000 Chinesinnen ergab, dass grüner Tee und der Verzehr von Pilzen das

UBIQUINOL 100

Hochentwickelte Co-Q-10-Formel

Ubiquinol ist die aktive antioxidative Form des Coenzym Q10 und gilt als eines der wirkungsvollsten fettlöslichen Antioxidanzien. Dank seiner vorherigen Umwandlung wird es vom Körper leicht aufgenommen und verwertet. Es wird achtmal besser resorbiert als herkömmliches Coenzym Q10. Aufgrund seiner Fettlöslichkeit dringt Ubiquinol tief in die Membranen der Zellen und Mitochondrien ein und schützt sie vor Schäden durch freie Radikale.

Ubiquinol ist eine wichtige Komponente bei der Erzeugung von ATP (Energie) in den Mitochondrien, den Kraftwerken sämtlicher Zellen Ihres Körpers. Es spielt daher eine wichtige Rolle bei der Versorgung von Organen wie Gehirn, Herz, Nieren, Leber und Lunge mit ausreichend Energie.

Coenzym Q10 ist nicht nur ein wichtiges Antioxidans, sondern fördert in seiner Eigenschaft als unverzichtbarer Bestandteil Ihres Immunsystems auch die Aufrechterhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems. Mit dem Alter nimmt nicht nur die körpereigene Produktion von Coenzym Q10, sondern auch die Umwandlung des Nährstoffs in Ubiquinol ab.

Auch wenn kein Körper dem anderen gleicht, so ist ein gesunder Spiegel an Coenzym Q10 doch ausgesprochen wichtig. Ubiquinol 100 trägt zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei, indem es Sie mit mehr Energie versorgt und Ihnen einen besseren Schutz durch Antioxidanzien bietet.





Brustkrebsrisiko deutlich senken und dass die Brustkrebserkrankung betroffener Frauen weniger ernst ausfiel.

Auch Frauen, die die Wechseljahre schon hinter sich haben, profitieren vom Teetrinken, denn Tee erhält die Knochendichte und schützt vor Osteoporose. Eine britische Studie ergab, dass die Knochen von Teetrinkerinnen eine höhere Mineraldichte aufwiesen als die der Frauen, die keinen Tee tranken.

Natürlich ist das Koffein im Tee auch nicht zu verachten, gibt es einem doch einen wunderbaren Energieschub. Tee enthält jedoch auch Theanin, eine Aminosäure, die nur im Tee vorkommt und offenbar eine beruhigende Wirkung hat. So kann ein Tässchen Tee gleichzeitig eine beruhigende wie auch eine belebende Wirkung haben.

AVOCADOS

Avocados werden häufig wegen ihres hohen Fettanteils verdammt. Das meiste davon sind jedoch einfach ungesättigte Fettsäuren, also die guten Fettsäuren, die zur Senkung des LDL (schlechtes Cholesterin) und einem Anstieg von HDL (gutes Cholesterin) führen können. Dabei handelt es sich um dasselbe Fett, das in Olivenöl vorkommt, dem für die mediterrane Küche typischen Öl, dem heutzutage das geringe Vorkommen von Herzkrankheiten im Mittelmeerraum zugeschrieben wird. Avocados sind zudem reich an Ballaststoffen, Kalium, Vitamin K und anderen wichtigen Vitaminen. Seit Langem geht man davon aus, dass sie zu gesundem, kräftigem und glänzendem Haar beitragen.

Herzkrankheiten zählen zu den häufigsten Todesursachen und stellen eine der führenden Ursachen für Behinderungen bei Frauen dar. Die häufigste Art von Herzkrankheiten, koronare Herzkrankheiten, wird durch Cholesterinablagerungen in den Gefäßwänden verursacht. Der Fettgehalt von Avocados kann jedoch zu einer Reduzierung des schädlichen Cholesterins im Körper beitragen.

Eines der bekanntesten Avocadorezepte ist Guacamole. Liebhaber dieser mexikanischen Speise

sollten es jedoch möglichst selbst herstellen, da viele der käuflich erwerblichen Produkte einen extrem niedrigen Avocadogehalt aufweisen. Avocados kann man auch prima in Scheiben geschnitten oder auf Brot essen.

FETTARMER JOGHURT

Die lebensfähigen Mikroorganismen und Bakterien im Joghurt tragen zu einem aktiven Verdauungssystem bei. Probiotika helfen beim Zersetzen der Nahrung und wandeln sie so um, dass sie vom Körper aufgenommen werden kann. Abgesehen von ihren Vorteilen für die Verdauung kann eine gesunde Darmflora nicht absorbierte Nährstoffe aufnehmen und vor Krankheiten schützen, indem sie das Immunsystem stärkt und dem Körper dabei hilft, sich gegen schädliche Mikroorganismen durchzusetzen, die ebenfalls um die Ressourcen kämpfen.

Ein weiteres Argument für Joghurt ist seine hohe Konzentration an knochenbildendem Kalzium. Gerade junge Frauen profitieren vom Verzehr kalziumreicher Nahrungsmittel. Immer mehr Ärzte raten ihren jungen Patientinnen zwischen 13 und Anfang 20, die Bildung von Knochenmasse zu fördern. Wer rechtzeitig „Investitionen“ in die Knochen tätigt, kann Osteoporose und Knochenbrüchen in späteren Jahren vorbeugen.

Auch bei der Gewichtskontrolle erweist sich Joghurt oft als hilfreich. Einer Studie im *International Journal of Obesity* zufolge kann fettarmer Joghurt zum Gewichtsverlust beitragen. Die übergewichtigen Studienteilnehmer, deren kalorienarme Ernährung unter anderem fettarmen Joghurt umfasste, verloren etwa 22 Prozent mehr Gewicht als Personen, die nicht regelmäßig Joghurt aßen. Dieselben Personen verloren zudem über 80 Prozent mehr Bauchfett, also genau dort, wo Fettpolster heute als besonders gefährlich gelten. ●





Q Wie kann ich meinen Gewichtsverlust am besten verfolgen?

A Jahrelang wurde der Body-Mass-Index (BMI) zur Verfolgung des Gewichtsverlusts verwendet. Dies hat sich jedoch geändert. Obwohl sich der BMI zur Verfolgung der Fettleibigkeit in großen Bevölkerungsgruppen anbietet, ist er für den Einzelnen nicht effektiv, da wichtige Faktoren (z. B. straffe Muskelmasse) nicht in Betracht gezogen werden. Viele Bodybuilder würden in diesem Fall als stark fettleibig eingestuft werden. Auch die Verwendung von Waagen wirft ähnliche Probleme auf. Wenn Sie trainieren, wird Fettgewebe abgebaut und Muskeln werden aufgebaut. Da Muskeln dichter sind, kann dies unter Umständen zu einer Gewichtszunahme führen, obwohl Sie Fett reduzieren und Ihre Gesundheit verbessern. Sie können Ihren Gewichtsverlust am besten verfolgen, indem Sie Ihr Taille-Hüft-Verhältnis kontrollieren. Berechnen Sie Ihr Taille-Hüft-Verhältnis, indem Sie den Hüftumfang am stärksten Punkt der Hüften messen. Danach sollten Frauen ihre Taille an der schmalsten Stelle des Bauchumfangs messen und Männer in Bauchnabelhöhe. Teilen Sie dann einfach den Taillenumfang durch den Hüftumfang. Bei Bedarf können Sie im Internet nach kostenlosen Rechnern für das Taille-Hüft-Verhältnis suchen. Auf diese Weise können Sie den Erfolg Ihrer körperlichen Betätigung am genauesten verfolgen.



Q Wie kann ich im Winter meinen Vitamin-D-Haushalt verbessern?

A Da die Produktion von Vitamin D im Körper durch die UV-Strahlung der Sonne angeregt wird, kann es im Winter schwieriger sein, genug Vitamin D zu erhalten.

Dies wird noch zusehends erschwert, da viele Ärzte mittlerweile die Einnahme von täglich mehr als 2.000 IE Vitamin D für bestimmte Altersgruppen empfehlen. Fetthaltiger Fisch, z. B. Hering, Lachs und Thunfisch, gehört zu einer der wenigen Nahrungsquellen, die Vitamin D enthalten. Ähnliches gilt für Pilze, Eier und Rinderleber. Cerealien, Milch, Sojamilch und Orangensaft werden in der Regel mit Vitamin D angereichert und stellen auch eine gute Wahl dar. Leider können keine dieser Nahrungsmittel die Mengen an Vitamin D liefern, die durch die Einwirkung von Sonnenlicht produziert werden. Daher sollten Sie im Winter und sogar im Sommer, falls Sie nicht ausreichend Zeit im Freien verbringen können, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in Erwägung ziehen.



Q Bin ich zu alt, um noch in Form zu kommen?

A Natürlich nicht. Sie sind niemals zu alt, um in Form zu kommen oder ein Fitnessstraining zu beginnen. Ihr Körper profitiert ungeachtet des Alters oder derzeitiger körperlicher Fitness von den vielen Vorteilen einer gesunden Lebensweise und regelmäßiger Bewegung. Seien Sie jedoch vorsichtig und sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten. Sie können Ihnen bei der Erstellung eines effizienten Trainingsprogramms helfen, das auf Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnitten ist. Es gibt auch viele persönliche Trainer, die sich auf das Training mit älteren Menschen spezialisiert haben. Beginnen Sie langsam, seien Sie vorsichtig und haben Sie Spaß!

LIFE PLUS®

FUSIONS RED™

Hochkonzentrierte Fruchtmischung

Fusions Red wird aus einer hochkonzentrierten „Superfrucht“-Mischung hergestellt (Sauerkirsche, Granatapfel, Concord-Traube, späte Traubenkirsche, Goji-Beere, Mangosteen, Açai Frucht und Sanddorn) und versorgt Sie mit natürlichen Antioxidanzien. Fusions Red wird mithilfe der von uns entwickelten Konzentrationstechnologie zur Kaltverarbeitung hergestellt. Das Produkt ist so einzigartig, weil die natürlich enthaltenen Phytonährstoffe intakt bleiben und damit in hohem Maße bioverfügbar sind.

- 100-prozentig natürlich, ohne chemische Lösungsmittel verarbeitet.
- Dieses sensationelle Produkt ist eine perfekte Ergänzung zu anderen Life Plus Produkten (Joint Formula und Lyprinex).
- Enthält wichtige Antioxidanzien.
- Rein pflanzlich, einschließlich der Kapseln.
- Auch für Kinder geeignet! Leckere Kaukapseln, deren Inhalt sich auch ins Essen mischen lässt.
- Unterstützt die Muskelfunktion: 1–2 Kapseln vor und/oder nach einer Übungseinheit.

Unsere unternehmenseigene Konzentrationstechnologie zur Kaltverarbeitung beschert Ihnen das Beste aus der Natur.

Für Vegetarier geeignet

