

ALLES UNTER EINEM GUTEN STERN



ALEXANDER WITSCHEL

Dipl. Astrologe

Frankenstr. 23, 75015 Bretten-Büchig

Tel: +49 (0)7252 - 580 28 60

Fax: +49 (0)7252 - 580 28 59

Mobil: +49 (0)171 - 47 58 017

*Liebe astraVita - Leser,
mit den besten Empfehlungen*

wünscht Ihnen von ganzem Herzen

Alexander Witschel

1. Oktober

Beauty

Babypos – zum Reinbeißen zart

Zum Anbeißen süß ist ein zarter, gepflegter Babypo. Doch die empfindliche Haut braucht eine besondere Pflege und „Verpackung“. Hier die besten Windeltipps:

Wie oft die Windel wechseln?

Babys sollten zu jeder Mahlzeit frisch gewickelt werden, ob vorher oder nachher ist dabei egal. Nachts wird in der Regel nicht gewickelt, außer wenn der Po wund ist. Den Po sehr sparsam eincremen. Denn unter dicken Cremeschichten kann die Haut nicht atmen.

Stoff- oder Höschenwindeln?

Höschchenwindeln sind superpraktisch. Windeln aus Stoff sind aber oft flauschiger und sanfter zu Babys Haut. Stoffwindeln waschen: In der Waschmaschine bei 90°C mit einem schonenden Waschmittel und hautfreundlichem Weichspüler.

Wunder Po – was tun?

Behutsam vorgehen, eventuell auf Stoffwindeln umsteigen. Den Po vorsichtig mit Wasser oder Kamillentee reinigen und nur Trockentupfen. Zum Schluss eine Wundsalbe dünn auftragen. Bei hartnäckigen Entzündungen immer zum Arzt gehen.

2. Oktober

Fitness

Gymnastik fürs Gesicht

Glück, Begeisterung, Wut oder Ärger spiegeln sich in unserer Mimik wieder. Mit zunehmendem Alter erschlaffen die Gesichtsmuskeln und es "graben" sich unschöne Fältchen in unser Gesicht ein. Mit regelmäßiger Gesichtsgymnastik können Sie ihre Muskeln stärken:

So werden Stirnfalten geätzt:

Beide Hände übereinander auf die Stirn legen und die Stirnhaut rauf und runter bewegen, sodass die gesamte Kopfhaut mitbewegt wird. Vermeiden Sie Stirnrunzeln!

Das verhindert Tränensäcke:

Die Augen weit öffnen, die Brauen ganz hochziehen, oben halten und versuchen, die Augen zu schließen, indem Sie die unteren Augenlider nach oben ziehen. Die Muskeln kräftig anspannen und bis fünf zählen. Dann wieder langsam entspannen.

So wird ein Doppelkinn vermieden:

Den Kopf nach hinten beugen, beide Hände übereinander auf die Stirn legen, versuchen den Kopf gegen den Widerstand der Hände nach vorne zu drücken und bis zehn zählen.

Festigt schlaffe Wangen:

Ganz tief Luft holen, die Backen aufblasen und so lange wie möglich die Luft anhalten.

3. Oktober

Tipps

Schönfärberei: Bei vielen Lebensmitteln wird's zu bunt getrieben

Mit bunten Süßigkeiten, die zum Naschen verlocken, ist es wie mit manchen Männern: Erst machen sie einen an, danach bereiten sie nur noch Bauchschmerzen. Zumindest ein Teil der schillernden Farbigekeit ist falsch: Knallbunte Bonbons, leuchtende Fruchtgummis oder schrilles Lakritzkonfekt verdanken ihre Buntheit synthetischen Farbstoffen. Für die industrielle Herstellung von Lebensmitteln dürfen heute etwa 40 Farbstoffe eingesetzt werden, ca. ein Drittel davon sind synthetische Substanzen. Beim Rest handelt es sich um natürliche Farbstoffe pflanzlichen oder tierischen Ursprungs.

Farbstoffe werden nicht nur bei der Herstellung von Süßwaren eingesetzt. Das Lebensmittelgesetz erlaubt sie z. B. auch zur Färbung von Limonaden, Marmeladen, Eis, Likören, Margarine, Käse und vielen anderen Lebensmitteln. Warum wird nicht auf die bunte Pracht verzichtet, die keinen ernährungsphysiologischen Vorteil bringt, sondern nur der Optik dient? Weil wir so auf den schönen Schein getrimmt sind, dass wir farblos-glasige Gelatinewürfel, Gummibärchen

genannt, oder schmutzig-rote Marmelade gar nicht erst kaufen würden. Das eigentlich Nachteilige an den Farben ist trotz gewisser Einwände gegen den einen oder anderen synthetischen Farbstoff nicht deren gesundheitliche Bedenklichkeit, sondern ihre verführerische Kraft. Bunt Gefärbtes lockt, macht Appetit! Und so sind Farbstoffe oft schuld daran, dass wir süßen, zucker- und kalorienreichen Verführungen immer wieder erliegen.

4. Oktober

Body & Soul

Vorbeugen mit Echinacin & Co.: Überschätzte Wirkung?

Der Herbst ist da und wer klug ist, schützt sich jetzt schon vor Erkältungen. Lohnt es sich jetzt, mit pflanzlichen Immunstimulatoren wie Echinacea & Co. vorzubeugen? Von der anfänglichen Euphorie um pflanzliche Immunstimulanzien ist nach Ansicht von Pharmakologen nicht mehr viel zu spüren.

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass sie Anzahl und Verlauf der Infekte weniger positiv beeinflussen, als ursprünglich angenommen. Selbst die Befunde zum "Immunsuperstar" Echinacea sind unklar und widersprüchlich. Unabhängig davon, dass nur für wenige Präparate überhaupt Befunde vorliegen, scheint Echinacin zwar die Produktion weißer Blutkörperchen anzuregen, die Effekte verblassen allerdings schon nach relativ kurzer Zeit. Vor allem ist bisher auch nicht belegt, dass ein Anstieg bestimmter Immunwerte auch die tatsächliche Infektanfälligkeit des Menschen senkt.

Das große Angebot von mittlerweile mehr als 200 pflanzlichen Immunstimulanzien verstellt dabei offenkundig den Blick für bestimmte Teesorten, die nachweislich besonders immun kräftigend wirken. So zeigt eine Untersuchung der Universität Köln, dass Eberrautentee und Cystustee (beide in Apotheken erhältlich) nicht nur die Anzahl unserer Immunzellen steigen lassen. In der Studie, die mit Eishockeyspielern durchgeführt wurde, stellte sich auch heraus, dass deren gefürchtete Infektanfälligkeit durch den regelmäßigen Teegeuss deutlich zurückging.

5. Oktober

Tipps

Schwarzwurzel - Feiner Geschmack unter rauer Schale

Wenn die Schwarzwurzeln lange Zeit als "Spargel der armen Leute" bezeichnet wurden, so war das eine regelrechte Beleidigung: Das Feingemüse ist eigentlich ein Star der Herbst- und Winterküche, das durch Geschmack und Inhalt überzeugt. Hinter dem süßlich-bitteren Geschmack mit dem erdigen Aroma stecken viele wertvolle Inhaltsstoffe: Der Eiweiß- und Vitamingehalt der Schwarzwurzel rangiert unter den Top-Ten aller Gemüse-Sorten. Sie enthält besonders viel Vitamin E, C, B1, Provitamin A sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Eisen. Wer will, darf sich an Schwarzwurzeln satt essen, denn 100 g liefern nur 15 Kalorien.

Schwarzwurzel zubereiten - keine Hexerei:

Unter fließendem Wasser abbürsten, Schale mit Gemüseschäler vom dicken Ende zur Spitze hin abziehen (Vorsicht: Der austretende Milchsafte färbt die Haut hartnäckig braun, deshalb sollte man die Hände vorher mit Öl einreiben oder Handschuhe tragen). Wurzeln nicht brechen, da sonst der Milchsafte austritt und Geschmack verloren geht. Geschälte Wurzeln sofort in Essigwasser legen, um Braunwerden zu verhindern. Alternativ: Gereinigte Wurzeln in Salzwasser mit etwas Essig ca. 25 Min. kochen, dann abkühlen lassen und schälen: So tritt kein fieser Saft mehr aus. Schwarzwurzeln können gekocht, überbacken und frittiert werden. Als pikanter Salat - mit Kräutern, Öl, Zitrone und Sahne - ist das Gemüse eine appetitanregende Vorspeise. Mit einer weißen Sauce sind Schwarzwurzeln eine wunderbare Beilage zu gebratenem Rind oder Schweinefleisch.

6. Oktober

Rezepte

Rustikales zum Erntedank: Kartoffeltorte mit Äpfel

Der Sommer war sehr großzügig: Wieder einmal sind Keller, Fass und Scheune gefüllt und es ist Zeit, sich auf das Wunder der Natur zu besinnen, die uns Nahrung spendet. Zum Erntedankfest passt ein rustikales Gericht, das daran erinnert, wie köstlich die einfachen Dinge von den Feldern hinter der Stadt oder dem Dorf schmecken können: Kartoffeltorte mit Äpfeln.

Zutaten: 500 g mehliges Kartoffeln, 3-4 Äpfel (z.B. Boskop), 6 Eier, 250 g Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, 100 g geriebene Mandeln, Butter und Semmelbrösel für die Form.

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Ohne Salz kochen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse im Kühlschrank erkalten lassen (am besten über Nacht). Eier trennen, das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Zitrone unter heißem Wasser gut abwaschen, die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Beides mit den Mandeln unter die Eimasse rühren. Das Eiweiß sehr steif schlagen. Die Kartoffelmasse mit der Eimasse mischen, zuletzt den Eischnee unterheben. Die Äpfel halbieren, entkernen und in dicke Scheiben schneiden. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten und mit Semmelbröseln austreuen. Die Hälfte der Teigmasse in die Form füllen, darauf die Apfelscheiben verteilen und mit dem restlichen Teig bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 1 Stunde auf der mittleren Schiene backen.

7. Oktober

Fitness

Energieprogramm gegen Überlastung

Das Problem: Manchmal kommt einem das Leben wie eine permanente Überlastung vor: für die Kollegin einspringen, Überstunden machen, Kinder zum Sport fahren, zwei Waschmaschinen durchjagen und den Friseurtermin noch reinquetschen, um am Abend mit Geschäftsfreunden Ihres Mannes eine gute Figur zu machen. Kein Problem für die dynamische, emanzipierte Powerfrau mit Familie? Von wegen: Besonders Frauen haben die verhängnisvolle Tendenz, sich zu viel aufzubürden - und sich zusätzlich mit den Sorgen anderer zu belasten.

Die Lösung - Klären Sie für sich selbst ein paar wichtige Fragen: Wo hört die Arbeit auf und wo fängt sie an? Finden Sie heraus, wie viel Sie wirklich als belastend empfinden. Vielleicht macht Ihnen ja noch Spaß, was andere längst für Superstress halten. Seien Sie geizig mit Ihrer Zeit: Sie ist das Kostbarste, was Sie haben. Tun Sie das Mögliche und streben Sie das Unmögliche gar nicht erst an:

- Quälen Sie sich nicht mit Gedanken: "Das muss ich alles schaffen!" Motivieren Sie sich stattdessen mit: "Das kann ich alles schaffen!" Wenn Sie sich selbst nicht unter Druck setzen, ist schon die Hälfte gewonnen.
- Bauen Sie "Pufferzonen" zur Entspannung in den Tagesablauf mit ein. Machen Sie einen Spaziergang oder Schaufensterbummel, statt von der Arbeit nach Hause zu hetzen.
- Machen Sie sich von der Vorstellung frei, dass Sie weniger geliebt werden, wenn Sie eine neue Aufgabe ablehnen. Lernen Sie, nein zu sagen. Auch wenn' s schwer fällt.
- Planen Sie einen oder zwei Termine in der Woche, in der Familienkonflikte mit dem Partner und eventuell den Kindern besprochen werden. Das entschärft den Stress.

8. Oktober

Tipps

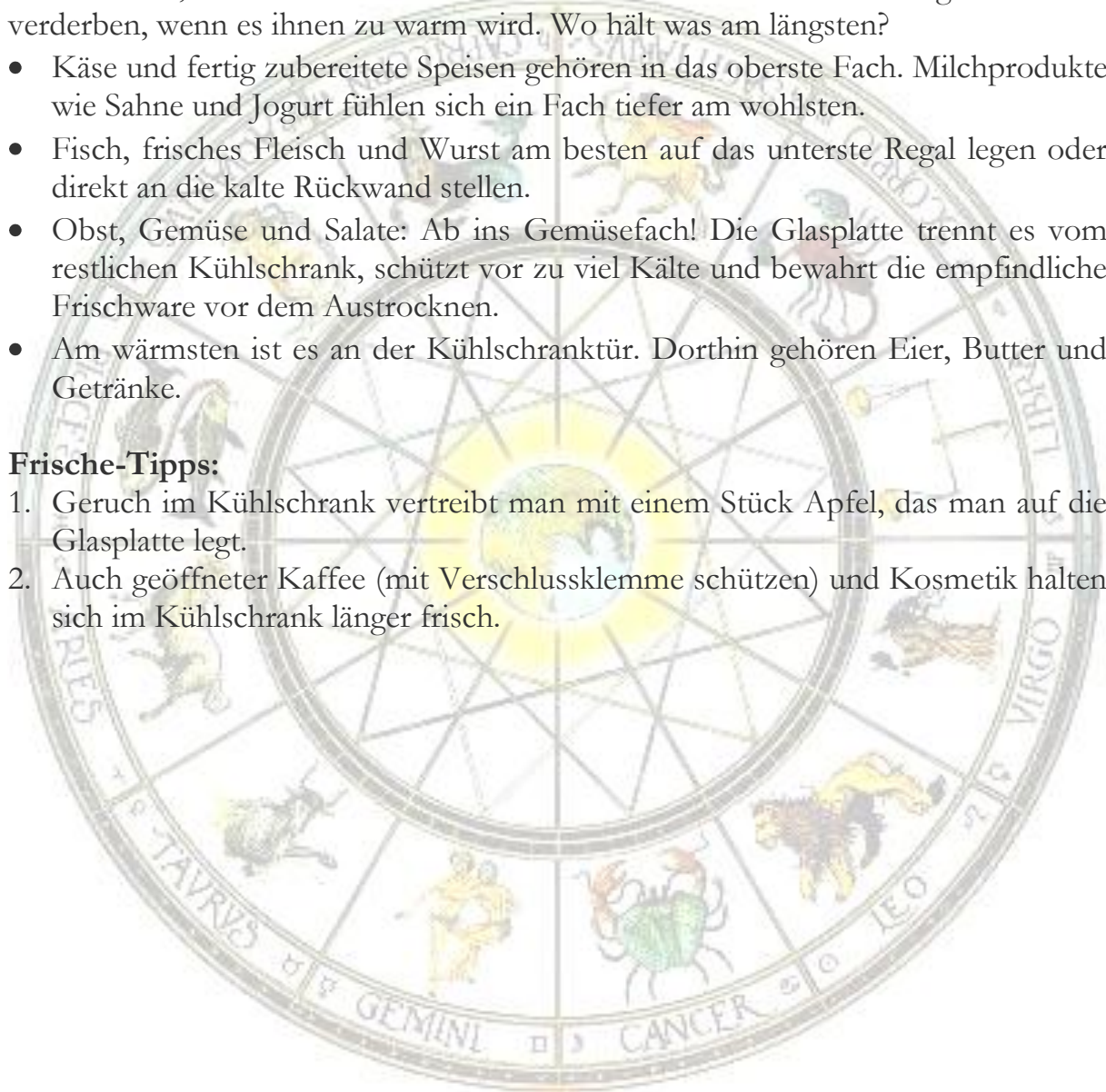
Cooler Tipps für frisches Essen

Hat in Ihrem Kühlschrank jedes Lebensmittel den richtigen Platz? Manche Lebensmittel, wie Fisch und Hackfleisch können schon nach wenigen Stunden verderben, wenn es ihnen zu warm wird. Wo hält was am längsten?

- Käse und fertig zubereitete Speisen gehören in das oberste Fach. Milchprodukte wie Sahne und Joghurt fühlen sich ein Fach tiefer am wohlsten.
- Fisch, frisches Fleisch und Wurst am besten auf das unterste Regal legen oder direkt an die kalte Rückwand stellen.
- Obst, Gemüse und Salate: Ab ins Gemüsefach! Die Glasplatte trennt es vom restlichen Kühlschrank, schützt vor zu viel Kälte und bewahrt die empfindliche Frischware vor dem Austrocknen.
- Am wärmsten ist es an der Kühlschranktür. Dorthin gehören Eier, Butter und Getränke.

Frische-Tipps:

1. Geruch im Kühlschrank vertreibt man mit einem Stück Apfel, das man auf die Glasplatte legt.
2. Auch geöffneter Kaffee (mit Verschlussklemme schützen) und Kosmetik halten sich im Kühlschrank länger frisch.



9. Oktober

Beauty

Honig: Süßstoff für die Haut

In keinem anderen Land der Welt wird so viel Honig konsumiert wie bei uns. Und auch Honigkosmetik liegt voll im Trend "Zurück zur Natur". Schließlich galt der Blütennektar schon bei den alten Griechen als Universal-Heil- und Schönheitsmittel.

Honig heilt Wunden

Hautärzte behandelten selbst tiefe Wunden mit Blütennektar und stellten fest, dass die Haut schon nach kurzer Zeit bestens geheilt war. Der Honig hatte die Bakterien schnell abgetötet und die Wunden desinfiziert. Das lässt sich leicht erklären: Zucker zieht Wasser aus den Wunden. Und Inhibin, ein antibakterieller Honigwirkstoff, fördert den Heilungsprozess.

Honig strafft die Haut

Die meisten Honig-Masken, -Cremes und -Lotionen sind für trockene, feuchtigkeitsarme Haut entwickelt worden (z. B. von Biodroga, Juvena, Marbert, Perlier, Revlon): Denn der Honigzucker bindet Feuchtigkeit in der Oberhaut und polstert sie dadurch etwas auf. Die Haut sieht insgesamt straffer aus.

Gelee royal - ein Wundermittel?

Das Futter für die Bienenkönigin wird gern als Jungbrunnen für die Haut bezeichnet. Es soll durch hormonähnliche Substanzen die Erneuerung der Hautzellen anregen und dadurch den Alterungsprozess aufhalten. Deren Konzentration ist jedoch so gering, dass die Wirksamkeit von vielen Wissenschaftlern angezweifelt wird.

10. Oktober

Tipps

Heiße Maroni!

Heiße Maronen gehören zur kalten Jahreszeit. Jetzt tauchen auf den Märkten und in den Städten die kleinen Stände wieder auf, an denen fliegende Händler ihre dampfenden, gerösteten "heißen Maroni" feilbieten, und wir wissen, dass Weihnachten näher rückt. Doch es lohnt, die mehlig-süßlich schmeckenden Nüsse mit dem hohen Vitamin C-Gehalt auch zu Hause zuzubereiten.

Esskastanien schmecken köstlich: Die glattbraune Außenhaut muss kreuzweise eingeritzt werden. Je schärfer das Messer, umso leichter geht' s. Dann kommen die Maronen für ca. 10 Minuten bei 225°C in den Ofen. Etwas abkühlen lassen und dann geht der Schälspaß los. Wenn sich die Innenhaut nicht löst, wird sie mit einem Küchentuch abgerubbelt. Kocht man die eingeritzte Frucht 5 Minuten (statt sie zu rösten), lassen sich die geschälten Maronen ganz wunderbar als Füllung für Flugwild und Geflügel verwenden.

Der besondere Tipp: Maronenpüree Italienisch. Der etwas andere Nachtisch: 500 g geschälte Maronen mit 500 ml Milch 40 Minuten dünsten und pürieren. Dann mit Vanillezucker, Zucker, etwas Zimtpulver, Kakaopulver und Rum abschmecken. Einen Klecks Sahne obenauf und fertig! Übrigens: Maronen und Esskastanien sind nicht identisch. Die etwas größeren Esskastanien sind nur wenige Tage haltbar und lassen sich schwerer schälen, Maronen schmecken etwas feiner.

11. Oktober Body & Soul

Gesunde Zähne: Auf die Bürste kommt es an.

Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Zahnbürste gewechselt? Alle zwei Monate wäre eine Neue angesagt. Denn die Bürste kann nur dann ihre „Arbeit“ optimal verrichten, wenn sie tadellos in Schuss ist. Bei der Auswahl der „Neuen“ im überquellenden Zahnbürsten-Regal fällt die richtige Kaufentscheidung oft schwer. Hier unsere Checkliste für die neue Bürste:

- Wichtig: Abgerundete Borsten verhindern Verletzungen am Zahnfleisch. Kreuzweise angeordnete Borsten sorgen für die nötige Tiefenreinigung in den Zahnzwischenräumen.
- Der Zahnbürstenkopf sollte eher klein sein. Mit großen klobigen Bürsten kommt man nur schwer an die hinteren Stellen im Mund.
- Bei Zahnbürsten ist die natürliche Variante nicht unbedingt die beste: Naturborsten quellen leichter auf als Borsten aus Kunststoff. Bakterien können sich in den aufgequollenen Naturborsten leichter einnisten.
- Oft ist das Putzen mit elektrischen Zahnbürsten einfacher: Sie führen automatisch die richtige Putzbewegung aus und stoppen bei zu starkem Druck auf das Zahnfleisch.

12. Oktober Rezepte

Einfach köstlich: Kartoffelpuffer

Bei Groß und Klein stehen Kartoffelpuffer als herzhaft-deftige Mahlzeit hoch im Kurs. Das Grundrezept für die Reibekuchen ist denkbar einfach (für 20 Stück): Ein Teig aus 2 kg geriebenen, fest kochenden Kartoffeln, 1 großen gewürfelten Zwiebel, 3 Eiern, 1 El Kartoffelstärke, 1 Tl Salz und Pfeffer wird in einer Pfanne mit heißem Fett dünn ausgestrichen und goldbraun gebacken. Dieses Grundrezept lässt sich durch Zugabe von Gemüse und Gewürzen tausendfach variieren. Zum echten Reibekuchenessen gehören Apfelmus oder Apfelkraut, wunderbar dazu auch graved Lachs oder diverse Dips aus Quark und Kräutern. Als Ergänzung passt auch ein Salat.

Einige Tipps, damit Ihre Reibekuchen garantiert gelingen:

- Benutzen Sie unbedingt ein Fett, das sich hoch erhitzen lässt (Butterschmalz, Öl, Bratfett).
- Verwenden Sie nur große, mehlig bis fest kochende Kartoffeln, die nicht frisch geerntet sein dürfen (zu wasserhaltig)!
- Pro Puffer 3 bis 4 Esslöffel Kartoffelmasse in das heiße Fett geben.
- Puffer knallheiß anbraten, dann bei mittlerer Hitze „durchbraten“, damit sie innen gar und außen knusprig werden.
- Warmhalten tötet den Geschmack. Kartoffelpuffer müssen heiß und frisch aus der Pfanne gegessen werden.

13. Oktober

Fitness

Kleine Fluchten in der Krise? Hier bleiben statt weglaufen!

Im Augenblick der Krise neigen viele Menschen dazu, die Flucht als beste Lösung anzusehen. Hier die fünf verhängnisvollsten Wege, vor sich selbst davonzulaufen - und warum sie nicht funktionieren:

1. Die Flucht in die Arbeit: Das Geld, der gute Ruf und der Erfolg, den Sie damit erringen, mögen Ihnen die Bewunderung Ihrer Mitwelt einbringen. Aber wenn Sie das persönliche Glück als Ihr wichtigstes Lebensziel betrachten, ist es wichtiger, zuerst an sich selbst und dann an die anderen zu denken.
2. Die Flucht in die Autorität: Wenn Sie Ihre eigenen Wünsche kraft Ihrer Autorität bei anderen Menschen durchsetzen, bedeutet das sehr oft nichts anderes, als dass Sie andere erniedrigen, um sich selbst zu erhöhen. Aber niemand kann glücklich sein, wenn er andere unglücklich macht.
3. Die Flucht in das Vergessen: Ein Problem zu vergessen, heißt nichts anderes, als es für einige Zeit aus dem Bewusstsein zu verdrängen. Aber Ihr Unterbewusstsein vergisst nur gelöste Probleme.
4. Die Flucht in die Ferne: Wenn Sie dort nicht glücklich sind, wo Sie sind, werden Sie auch im schönsten Land der Welt nicht glücklicher sein.
5. Die Flucht in die Projektion: Wenn Sie der Sieg eines Helden, mit dem Sie sich identifizieren, heute auch noch so glücklich macht - dieses Glück ist vorbei, wenn er eines Tages zum Verlierer wird und Sie sich einen neuen Helden suchen müssen.

14. Oktober Beauty

Der Fingerzeig zu Ruhe und Entspannung

Fühlen Sie sich oft innerlich blockiert, leiden Sie unter plötzlichen Durchhängern? Vielleicht fehlt Ihnen einfach nur das passende "Fingerspitzengefühl". Es gibt spezielle Handgriffe, die helfen, Blockaden in unserem Körper zu lösen und den Energiefluss in gezielte Bahnen zu lenken. Diese so genannten "Mudras" aus der indischen Heilkunst sehen aus wie Schattenspiele und werden von Yoga-Schülern erfolgreich praktiziert. Bei sanftem und anhaltendem Druck der Fingerspitzen lässt sich das Befinden gezielt stimulieren.

Bringt Entspannung und innere Balance: Hände zu Fäusten ballen und aneinander legen, Daumen nach oben strecken. Tief durchatmen, Fäuste öffnen, Finger so strecken, dass die Kuppen aneinander liegen. Dann Fingerspitzen nach hinten biegen, ausatmen und Fäuste wieder schließen.

Stärkt Konzentration und Gedankenfluss: Kuppen von Daumen und Zeigefinger sanft aufeinander drücken, sodass sie einen Kreis bilden, und spüren, wie die Energie vom Zeigefinger in den Daumen strömt. Die anderen Finger sind gestreckt.

Macht fit und mobilisiert Abwehrkräfte: Daumen- und Ringfingerspitze zusammenlegen, der kleine Finger und der Mittelfinger bleiben gestreckt. Nun den Zeigefinger auf den Daumen legen und leicht drücken. Diese Miniaturübungen lassen sich überall und zu jeder Gelegenheit machen. Besonders günstig sind Situationen, in denen Sie zum Warten verdonnert sind: Autostau, Behördengänge, Arztbesuche etc. ...Das Praktische an diesen Yoga-Minis: Sie können im Sitzen, im Stehen, im Liegen und sogar beim Gehen ausgeführt werden.

15. Oktober

Tipps

Herbstzeit ist Pilzzeit

Wer jetzt an regnerischen, kühlen Tagen einen Spaziergang durch den Wald macht, wird sie entdecken: Maronen, Steinpilze und Pfifferlinge. Unter Bäumen, oft im Moos verborgen, sind die besten Plätze, um die aromatischen Waldpilze zu sammeln.

Unsere kulinarischen Tipps:

- Pilze sind licht-, wärme- und druckempfindlich. Frisch halten sie sich wenige Tage im Kühlschrank – am besten in einem luftdurchlässigen Gefäß, niemals in einem Plastikbeutel, in dem die Pilze faulen und giftige Substanzen entwickeln können.
- Wildpilze gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, dann trockenreiben. Nicht im Wasser liegen lassen. Die Pilze saugen sich voll und verlieren an Aroma.
- Pilzgerichte immer erst zum Schluss würzen. Vorheriges Salzen macht die Pilze zäh.
- Sie können Pilze dünsten, braten oder grillen. Am aromatischsten schmecken sie gebraten, wenn sie leicht gebräunt sind und die Pilzflüssigkeit vollständig eingekocht ist.
- Anders als oft zu lesen dürfen Reste von Pilzgerichten wieder aufgewärmt werden. Allerdings sollten Sie Reste immer sehr schnell in den Kühlschrank stellen, da sie leicht verderben.
- Rohe, blanchierte (mit kochendem Wasser übergossene) und kalt abgeschreckte Pilze kann man einfrieren.
- Beim Verdacht auf eine Pilzvergiftung – erste Symptome wie Magenkrämpfe, Erbrechen, Durchfälle zeigen sich oft erst nach 8 bis 24 Stunden – sofort die Vergiftungszentrale eines größeren Krankenhauses aufsuchen.

16. Oktober Rezepte

Gefundenes Fressen: Marinierte Steinpilze zu Tagliatelle

Steinpilze - in hauchdünne Scheiben geschnitten und mariniert in feinem Zitronen-Nuss-Öl. Mit frischer Rauke und italienischen Bandnudeln wird daraus ein leichtes und edles Herbstgericht. Die säuerlich-nussige Marinade unterstreicht das feine Aroma der Pilze.

Zutaten (für 4 Personen): 1/2 unbehandelte Zitrone, 2 EL Haselnuss- oder Walnussöl, 1/2 Bund glatte Petersilie, 750 g kleine Steinpilze, 1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten, 1 EL Butter, Jodsalz, schwarzer Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 300 g Bandnudeln (Tagliatelle), 1 Bund Rauke (Rucola), etwas frisch geriebenen Parmesan.

Zubereitung: Nudeln in reichlich Salzwasser zum Garen ansetzen. Für die Marinade Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und etwas Schale fein abraspeln. Saft auspressen, mit Zitronenschale und Nussöl verquirlen. Petersilie fein schneiden und untermischen. Pilze putzen, längs in Scheiben schneiden und mit der Marinade beträufeln. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken, mit Butter in einer Pfanne andünsten. Marinierte Pilze abtropfen lassen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Fertig gegarte Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Rauke in mundgerechte Stücke zupfen, mit den Pilzen vorsichtig unter die Nudeln mischen. Alles auf vorgewärmten Tellern anrichten. Frisch gemahlener Pfeffer und nach Belieben Parmesan darüber streuen.

17. Oktober Body & Soul

Medikamente: Risiko im Straßenverkehr

Mal ehrlich, lesen Sie immer den Beipackzettel, bevor Sie Medikamente nehmen? Besonders als Autofahrer sollten Sie sich über mögliche Nebenwirkungen wie Reaktionsschwäche, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Sehschwäche informieren. Die Fahrtüchtigkeit kann durch bestimmte Medikamente stark beeinträchtigt werden. Ein Tabu für alle Autofahrer sind z. B. Beta-Blocker, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Pillen gegen Epilepsie, Parkinson, Diabetes, Allergien und Depressionen. Nach der Einnahme solcher Präparate sollte die Karosse tunlichst in der Garage bleiben.

Was wirklich wichtig ist:

- Beipackzettel lesen! Informieren Sie sich bei jedem Mittel, ob es die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt, egal ob es sich um ein frei verkäufliches oder verschriebenes Präparat handelt.
- Reden Sie sofort mit dem Arzt oder Apotheker, wenn Sie bemerken, dass ein Medikament Ihre Reflexe, Konzentration, Wachheit oder Sehfähigkeit beeinflusst.
- Vergessen Sie nie, dass Nebenwirkungen stärker werden, wenn Sie Alkohol trinken oder weitere Mittel nehmen.
- Wenn Sie beruflich viel Auto fahren müssen, sollten Sie immer mit Ihrem Arzt über das Thema reden, bevor er ein neues Medikament verschreibt.

18. Oktober Tipps

Keine Scheu vor Muscheln

Herbstzeit ist Muschelzeit. Die kulinarische Kostbarkeit mit wenig Kalorien, viel Eiweiß und viel Jod lässt sich problemlos zubereiten, wenn man sich an folgende Regeln hält:

Gründlich entsanden: Muscheln sofort nach dem Kauf in einem großen Behälter mit kaltem (Salz)Wasser umfüllen und einige Stunden stehen lassen. Die Muscheln öffnen und schließen sich immer wieder und verlieren dabei ihren Sand.

Gründlich putzen: Unter fließend kaltem Wasser die Muscheln mit einer Bürste von Schmutz und dem Bart – das ist die schwarze Gekräuselt am Rand – befreien.

Gründlich aussortieren: Muss man Muscheln, die vor dem Kochen offen sind, wegwerfen? Jein. Wenn sich die Muschel bei Berührung mit kaltem Wasser oder auf leichtes Klopfen hin von selbst schließt, ist sie in Ordnung. Die nicht reagieren, kommen weg! Nach dem Kochen: Was sich nicht oder nur einen Spalt breit geöffnet hat, gehört in den Müll

Muscheln zubereiten: Die schnellste Methode für Muscheln, die Risotto oder Pasta anreichern sollen: sauber geputzte, geschlossene Muscheln einige Minuten im trockenen Topf erhitzen. Die Muscheln öffnen sich, Meerwasser läuft aus. Muscheln mit Flüssigkeit zu fertigen Gerichten geben. So schmecken Sie besonders gut.

- Miesmuscheln: pur aus würzigem Weißweinsud, serviert mit Baguette.
- Venusmuscheln: Die Hübschen sind klassisch zu Spaghetti all vongole.
- Herzmuscheln: Die niedlichen Kleinen machen sich gut in Suppen und Pasta.
- Jakobsmuscheln: verleiten Spitzenköche zu kulinarischen Höhenflügen.

19. Oktober

Fitness

Pillen gegen Polster?

"Schlank in Rekordzeit", "Die Pille, die das Fett auflöst", "Gewichtsverlust durch einfaches Einatmen". Anbieter von Schlankheitsmitteln versprechen das Blaue vom Himmel. Aber: Die Wunderpille, die zu Model-Maßen verhilft, ohne konsequent Essverhalten und Lebensstil zu ändern, gibt es nicht.

- Hüten Sie sich vor Sensationspillen, die reißerisch in Boulevardblättern beworben werden. Misstrauen Sie unrealistischen Vorher-nachher-Geschichten und entsprechenden Fotos. Fast immer handelt es sich hier um Schwindelprodukte, die mit den Sehnsüchten, Ängsten und Illusionen der Menschen spielen.
- Bestellen Sie Schlankheitsmittel nicht über Postfachfirmen, Telefonhotlines oder einen unbekanntem Versandhandel - insbesondere nicht aus dem Ausland. Schlanker wird bei diesen Produkten am ehesten Ihr Geldbeutel.
- Schlank werden und vor allem schlank bleiben erfordert Eigeninitiative, viel Disziplin und kostet geistige Energie. Wenn Sie nur aus modisch-kosmetischen Gründen abnehmen wollen, sollten Sie sich das gut überlegen. Lassen Sie sich von einem Arzt beraten, ob Sie wirklich aus gesundheitlichen Gründen abnehmen müssen.
- Fragen Sie im Zweifelsfall vor dem Kauf eines Präparates oder vor einer ganzen Diät in Ihrer nächstgelegenen Verbraucherberatungsstelle an. Dort weiß man mit Sicherheit über Sinn oder Unsinn des jeweiligen Angebots Bescheid.

20. Oktober Rezepte

Muscheln auf französische Art

Das Gourmet-Gericht für jede Muschelparty: Muschelgenuss, wie ihn die Franzosen lieben, serviert mit kräftigem Brot und einem trockenen Weißwein.

Zutaten (für 6 Personen): 6 kg Miesmuscheln, 250 g Staudensellerie, 250 g Möhren, 1 Stange Lauch, 4 Zwiebeln, 1 Bund glatte Petersilie, 2 El Butter, ½ l trockener Weißwein, 1-2 Lorbeerblätter, 4 Nelken, 1 kleines Stück Zimtstange (ca. 3 cm), Salz, Pfeffer.

Zubereitung. Muscheln in reichlich Wasser waschen, dabei beschädigte und geöffnete Muscheln aussortieren, gut abtropfen lassen. Sellerie waschen, dicke Fäden abziehen und etwa ½ cm groß würfeln. Möhren schälen und ebenso groß würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden, Zwiebeln fein würfeln. Petersilie waschen, Trockenschütteln und hacken. In einem großen Topf die Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Muscheln zugeben, mit Petersilie bestreuen und mit Wein und ¼ l Wasser angießen. Lorbeerblätter, Nelken, Zimt, wenig Salz und reichlich Pfeffer dazugeben, zugedeckt 5-10 Minuten garen, bis sich die Schalen geöffnet haben. Dabei den Topf ab und zu rütteln. Lorbeerblätter, Nelken und Zimt zum Schluss aus dem Sud nehmen. Muscheln mit dem Sud in vorgewärmten Suppentellern anrichten. Dazu passt Baguette oder Schwarzbrot und trockener Weißwein, z.B. Sauvignon blanc.

21. Oktober Beauty

Drei Feinde der Schönheit

Kennen Sie eine der einfachsten Methoden, Schönheit zu erhalten oder zu verbessern? Verzichten Sie einfach auf das, was sie zunichte macht!

Alkohol: Im Wein liegt Wahrheit. Und die ist manchmal bitter - zumindest für die Haut. Denn Alkohol ist ein Vitamin-Killer, der die lebenswichtigen Vitamine A, B und C aufzehrt. Vor allem Vitamin A (Retinol), das so genannte Wachstumsvitamin. Es sorgt in der Haut für den Wiederaufbau von gesunden Zellen. Fehlt es, wird das Wachstum neuer Zellen empfindlich gestört. Damit nicht genug: Alkohol bindet auch Wasser im Körper. Die elastischen Gewebefasern werden stark gedehnt und bilden sich nur schwer zurück. Das bedeutet auf Dauer: Cellulite. Tipp: Genießen Sie Alkohol nur in Maßen. Ein Glas Wein pro Tag ist genug.

Zigaretten: Nikotin ist Gift für die Haut. Der blaue Dunst nimmt den Zellen im wahrsten Sinne des Wortes "die Luft zum Leben" und erschwert die Nährstoffzufuhr. Denn Nikotin verengt die Blutbahnen, die normalerweise das sauerstoffreiche Blut und die Nährstoffe zu den Zellen transportieren. Stattdessen werden sie mit Kohlenmonoxid bombardiert, das die Regeneration empfindlich stört. Folge: Die Zellen "schrumpfen", die Haut sieht grau und faltig aus. Tipp: Weg mit den Zigaretten!

Kaffee: Wie vieles, was gut schmeckt, ist auch Koffein tückisch. Denn es erweitert die Blutgefäße drastisch. "Kaffeesüchtige" erkennt man deshalb an erweiterten Äderchen auf den Wangen. Und noch etwas: Koffein übersäuert den Organismus und setzt den Stoffwechsel des Bindegewebes schachmatt. Es erstarrt und verklumpt - Cellulite droht. Tipp: Zwei bis drei Tassen pro Tag schaden nicht. Wer mehr braucht, sollte besser auf grünen Tee umsteigen.

22. Oktober Body & Soul

Pu-erh-Tee: Der gute Rote aus China

„Pu-erh – der Fettkiller, das Wundermittel gegen überflüssige Pfunde.“ Die vollmundigen Versprechungen lösten einen regelrechten Pu-erh-Boom aus. Doch bislang gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis für die Fettkiller-Wirkung: Die in Anzeigen gepriesenen Pu-erh-Diäten sind schlichtweg unseriös.

Fettpolster schmelzen nicht durch Teetrinken! Wer abnehmen möchte, muss seine Ernährungsgewohnheiten ändern. Daran führt kein Weg vorbei, da sind sich alle seriösen Wissenschaftler einig. Doch Pu-erh-Tee deswegen ganz zu verteufeln wäre sicher falsch. Er hat durchaus Qualitäten: Was seine gesundheitsfördernde Wirkung anbelangt, so eifert Pu-erh seinen berühmten Vettern nach. Wie grüner oder schwarzer Tee enthält auch er Zellschützende Substanzen wie Saponine und Polyphenole: Sie regulieren Blutdruck, Blutzucker- und Cholesterinspiegel. Viele schwören auf den roten Trunk auch als sanfte Verdauungshilfe. Zudem aktiviert Pu-erh den Stoffwechsel.

Charakteristisch für Pu-erh:

- Seine ungewöhnlich großen Blätter
- Der eigenwillig herb-erdige, rauchig-bittere Geschmack
- Ein spezielles Fermentationsverfahren: Zugesezte Bakterien und Pilze machen sich am Zellsaft der Blätter zu schaffen. Dieser Gärungsprozess dauert Monate, manchmal sogar Jahre. Es gilt die Regel wie bei gutem Wein: Je länger er reift, desto besser wird er!

23. Oktober

Tipps

Wild auf Wild

Wilde Zeiten brechen an: Es ist tiefer Herbst und überall blasen die Jäger zum Halali. Das ist genau die richtige Zeit, einmal junges Wild auszuprobieren. Hier ein paar gute Gründe dafür:

Wildfleisch ist eiweißreich und fettarm – es enthält viel weniger Fett als Schweine- oder Rindfleisch – und ist somit sehr kalorienarm. Das macht Wild zur idealen fleischlichen Ergänzung bei vielen Diäten. 100 g Rehfleisch aus der Keule beispielsweise enthalten 21,4 g Eiweiß und nur 1,3 g Fett und bringen damit gerade mal 97 Kalorien. Im Vergleich dazu enthalten 100 g mittelfettes Schweinefleisch 18 g Eiweiß, 21 g Fett und 276 Kalorien. Darüber hinaus liefert Fleisch vom Wild reichlich Vitamin B1 und B2 und die Mineralstoffe Eisen und Kalium. Wildfleisch ist wegen seiner Fettarmut und seines Bindegewebsgehalts in der Konsistenz fester, im Geschmack aber meist auch etwas trockener als das Fleisch unserer Mast- und Zuchttiere. Köstlich ist die Kombination von Wild mit Früchten, deren säuerlich-frisches Aroma dem Wildfleisch den manchmal etwas strengen Geschmack nimmt.

Einkaufstipps:

- Die Farbe von frischem Wildbret sollte rot- bis schwarzbraun sein. Das Fleisch wird umso dunkler, je länger es abgehangen ist.
- Das Fleisch sollte frei von grünen oder roten Flecken sein.
- Auf der Hautgout – den unangenehm strengen Geruch, der von den zu langen Abhängen kommt und der früher sehr beliebt war – kann man heute gut verzichten.

24. Oktober Tipps

Ein Hoch dem Saft!

Wer beweist am besten, dass guter Geschmack und Gesundheit keine Gegensätze sind? Frische Säfte! Und nicht nur die aus Früchten. Auch Gemüse liefert reizvolles Aroma plus Wellness-Vitamine. Die trocken wirkende Möhre ebenso wie "saftige" Paprika. Entsaften ist ein mühsames Geschäft? Nicht mit modernen Entsaftern und Mixern. Da vergisst man sogar das Mischen, weil der pure Saft so gut ist. Trinken Sie einfach so oft wie möglich frische Säfte - das bringt den garantierten Kick für Ihre Vitamin- und Mineralstoffversorgung in der kalten Jahreszeit. Am besten mehrmals am Tag, wenigstens ein paar Mal pro Woche. Mal Gemüse, mal Obst. Das stärkt die aktuelle Fitness und dient der langfristigen Vorbeugung gegen Alterserscheinungen. Zum Beispiel:

Traubensaft. Am besten eignen sich kernlose Trauben, die immer ohne Stiele ausgepresst werden sollen, denn die liefern Bitterstoffe. Sein Gesundheitswert: besonders hoch, weil Vitamine und Mineralstoffe sehr ausgewogen verteilt sind.

Möhrensaft. Nur waschen, nicht schälen, denn außen sitzen eine Menge Vitamine. Der Gesundheitswert: reichlich Beta-Carotin, Vitamin B1, B2 und C, Calcium, Eisen und Jod.

Ananassaft. Ananas muss geschält und vom Strunk befreit werden. Beides ist zu kratzig und hart. Er passt perfekt zu den Säften anderer Tropenfrüchte und kann sauren Säften die Schärfe nehmen. Sein Gesundheitswert: mehr Vitamin B6 als die meisten anderen Obstsorten und außerdem eine gesunde Vitamin- und Mineralstoffmischung.

25. Oktober Beauty

Ein bisschen Herbst fürs Haar

Die aufregenden Farben des Herbstlaubs machen Sie schon neidisch? Kein Problem - lassen Sie sich einfach von Mutter Natur inspirieren: mit leuchtenden Rottönen für jedes Haar. So machen Sie der bunten Jahreszeit ganz sicher Konkurrenz:

Kupfer: Passt zu hellen Hauttypen, deren natürlicher Haarton sich zwischen blond, dunkel blond und hellbraun bewegt. Vorsicht: Ein greller Kupfer-Orangeton macht schnell blass.

Glutrot: Sieht bei mittel blondem bis braunem Haar einfach toll aus. Es hat eine intensive Leuchtkraft und sorgt für raffinierte Schimmereffekte im Haar. Und das Beste: Diese Farbe steht jeder Frau gut zu Gesicht.

Violett: Der Trend-Mix aus Rot- und Blautönen ist eine Versuchung wert: z. B. als Strähnchen in blondem Haar. Ideal: Violetter Haar-Mascara, hält bis zur nächsten Wäsche.

Strähnchen: Wirken einfach super mit Rottönen. Der Vorteil: Die Farbeffekte sind dezent. Wer Rot erst mal antesten will, ist mit Strähnchen bestens beraten. Die unterschiedlichen Techniken, die der Friseur beim Färben von Strähnchen verwendet, schaffen die verschiedensten Farbeffekte und lassen ihre Haarpracht pfiffig und lebendig aussehen.

26. Oktober Rezepte

Fasanenbrüste in Champagnersauce

Zarte Fasanenbrust gehört mit zum Feinsten und Leichtesten, was die Wildküche zu bieten hat. Einzige Schwachstelle: Das fettarme Fleisch neigt manchmal zur Trockenheit. Das beste Gegenmittel: Die Bratenstücke mit Speck umwickeln oder - wie in unserem Rezept - peinlich darauf achten, dass die Garzeiten eingehalten werden und das Fleisch nicht durch zu langes Verweilen in der Pfanne trocken wird.

Zutaten (für 4 Personen): 4 ausgelöste frische Fasanenbrüste, Salz, weißer Pfeffer (frisch gemahlen), etwas Mehl, 2 EL Öl, 2 EL Butter, 3 Schalotten, ¼ Flasche trockener Champagner oder Sekt, 1/8 l süße Sahne, 2 Eigelb (sehr frisch), 1 TL Limetten- oder Zitronensaft.

Zubereitung: Die Fasanenbrüste salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Öl und Butter in der Pfanne erhitzen und die Brüste darin hellgelb braten, dann herausnehmen - das Bratfett abgießen. Die Schalotten fein hacken, im Bratfond glasig werden lassen und mit Champagner (Sekt) ablöschen. Die Fasanenbrüste wieder einlegen und acht bis zehn Minuten schmoren lassen, dann herausnehmen und warm stellen. Die Sahne in den Bratenfond einrühren und etwas einkochen lassen. Die Eigelbe schaumig schlagen. Sauce vom Herd nehmen und Eigelb darunter schlagen. Zum Schluss mit einigen Tropfen Zitronen- oder Limettensaft, Salz und wenig Pfeffer abschmecken. So lange schlagen bis die Sauce schaumig ist. Fasanenbrüste mit Sauce, Broccoli, gedämpften Maronen und Champagner servieren.

27. Oktober

Fitness

Osteoporose – Wenn die Knochen brüchig werden!

Osteoporose gilt inzwischen als Volkskrankheit. Vom Knochenschwund – bedingt durch jahrzehntelangen Calciummangel – sind schon lange nicht mehr nur die Senioren bedroht. Inzwischen sind auch immer mehr jüngere Frauen von der schleichenden Krankheit betroffen.

Die schleichende Krankheit: Oft treten bei den Betroffenen bereits frühzeitig kleine Knochenbrüche in den Rückenwirbeln auf, ohne dass dies bemerkt wird. Werden diese nicht sofort erkannt und behandelt, verformen sich die Wirbel im Laufe der Jahre und engen die Nerven im Rückenmark ein. Für alle ab 40 ist eine Untersuchung auf unerkannte Brüche wichtig.

Richtig vorbeugen:

- Calcium stärkt die Knochen: Eine calciumreiche Ernährung ist deshalb wichtig! Essen Sie so oft wie möglich Quark, Käse und grünes Gemüse und trinken Sie viel Milch.
- Treiben Sie regelmäßig Sport: Sinnvoll sind Gymnastik, Schwimmen und Joggen. Das hält die Knochen im wahrsten Sinn des Wortes jung.
- Alkohol und Nikotin schwächen die Knochen: Versuchen Sie den Konsum einzuschränken oder ganz einzustellen.
- Drei Tassen Kaffee oder schwarzer Tee am Tag sind genug! Koffein steigert die Calciumausscheidung über die Niere.

28. Oktober Body & Soul

Einmal tief Luft holen

Jeder tut es, aber die meisten machen es falsch. Dabei ist entspanntes Atmen das beste und einfachste Rezept für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ein ausgeglichener Atemrhythmus stabilisiert die Gesundheit, entspannt die Psyche und hält fit. Wie optimales Atmen aussieht, zeigen uns die Babys: Im gleichmäßigen Rhythmus hebt und senkt sich das Bäuchlein. Die Seiten bewegen sich mit. Schultern und Hals bleiben locker und entspannt. Hier drei Atemübungen, mit denen Sie Impulse für Gesundheit und Entspannung setzen können:

"In den Bauch atmen": Versuchen Sie beim Einatmen, die Luft bis tief in den Bauch zu leiten. Um den Atem besser zu spüren, beide Hände flach auf den Bauch legen.

"Die Welle spüren": Im Stehen die Arme waagrecht ausstrecken. Tief einatmen und die Hände heben. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, Handgelenke sind entspannt. Langsam ausatmen und dabei die Fingerspitzen sinken lassen.

"Den großen Kreis zeichnen": Ellbogen seitlich anwinkeln, die Fingerspitzen berühren sich vor der Brust. Nun einatmen und dabei die Arme nach oben ziehen. Vor dem Gesicht die Handflächen nach oben drehen und über den Kopf führen. Beim Ausatmen die Fingerspitzen voneinander lösen und im Kreisbogen wieder absenken.

29. Oktober Tipps

Äpfel: Genuss ohne Reue

Herbstzeit ist Apfelzeit. Wie verlockend ein knackiger Apfel sein kann, wissen wir, seit Adam sich verführen ließ. Doch während er für den herzhaften Biss kräftig büßen musste, sind Äpfel für uns heute ein Genuss ohne Reue. Schließlich gelten sie als durch und durch gesundes Obst: "One apple a day keeps the doctor away" ("Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern"). Äpfel räumen z. B. den Darm auf. Sie helfen als geliebte Äpfel bei Durchfall. Bei Verstopfung können die Ballaststoffe des Apfels erlösend wirken. Äpfel sind Gesundheit "pur". Als Pausensnack für Erwachsene und Kinder sind sie ein vitaminreicher Energielieferant, der auf Grund seiner Saftigkeit zusätzlich optimal den Durst löscht - ganz ohne Zucker.

Mit Äpfeln weg vom Nikotin: Äpfel gelten auch als Geheimtipp für Leute, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen. Der Grund: Die Fruchtsäure im Apfel aktiviert das Nikotin im Körper und sorgt dafür, dass es abgesondert wird. Raucher haben oft zunächst eine Abneigung gegen den Apfel. Wer die überwindet und seine Apfeldiät über einige Tage durchhält, bei dem kommt es oft zur umgekehrten Reaktion: Der Körper erkennt den "wahren Feind" und ein Ekel vor dem Nikotin entsteht.

Äpfel für die Schönheit: Mit Apfelmassagen lassen sich tolle Effekte bei schlaffer und trockener Haut erzielen. Für eine Apfelmassage teilt man einen Apfel in vier Scheiben, mit deren Schnittfläche dann die Haut in kreisenden Bewegungen massiert wird. Indem die Haut Feuchtigkeit und Säure aus dem Apfel aufnimmt, gewinnt sie an Spannung und Schönheit.

30. Oktober Beauty

Aromatherapie: Durch die Nase

Gerüche wirken direkt auf unsere Gefühle ein, sie können unser Wohlbefinden steigern oder für schlechte Stimmung sorgen. In der Aromatherapie werden sie gezielt eingesetzt, um Gefühle und Gesundheit positiv zu beeinflussen. Die klassische Anwendung in der Aromatherapie ist die Duftlampe, um Duftstoffe in einem Raum zu verteilen. Ein einziges Öl, eine fertig gekaufte Mischung oder ein selbst angefertigter Mix wird tropfenweise in die mit Wasser gefüllte Schale gegeben und verdampft in die Raumluft. Alternative: Der Duft zum Mitnehmen. Geben Sie wenige Tropfen eines Öls auf ein Taschentuch und legen Sie es unter oder auf das Kopfkissen. Besonders auf Reisen fühlt man sich so schneller zu Hause.

Duft-Klassiker: Zitrusfrüchte, Rose und Lavendel

- **Zitrusfrüchte** wirken keimtötend, sie sind anregend und steigern die Abwehr, gleichzeitig hellen sie die Stimmung auf. Zitrusdüfte sind ideale Einsteigerdüfte für Menschen, die sich mit Düften oder der Aromatherapie befassen möchten.
- Viele kennen **Lavendel** nur aus Mottenkugeln. Doch neben der Abschreckung von Motten und Insekten hat Lavendelöl ein breites Wirkspektrum. Es beruhigt, es regt den Appetit und Stoffwechsel an. Ein echter Alleskönner unter den Ölen.
- **Rosenöl** ist eines der edelsten und teuersten Öle. Es wirkt sexuell anregend und nervenstärkend, es fördert die Durchblutung und kann regulierend auf den Hormonhaushalt wirken. Gut bei Menstruationsbeschwerden, Nervosität und Gallenleiden. Und es riecht einfach phantastisch - was man nicht von allen ätherischen Ölen sagen kann.

31. Oktober Tipps

Halloween: Die große Kürbis Party

Heute wird in Amerika Halloween gefeiert: Kinder verkleiden sich als Hexen und Gespenster, ziehen von Haus zu Haus und sammeln Süßigkeiten. In den Fenstern und vor den Häusern stehen kunstvoll geschnitzte Kürbisfratzen, die böse Geister vertreiben sollen und abends trifft man sich zur großen Halloween-Party. Dabei dreht sich alles um den Kürbis: Es gibt Kürbissuppe, Kürbis-Pie, Kürbisgemüse und natürlich darf auch der **gefüllte Kürbis** nicht fehlen.

Zutaten: 1 festfleischiger Kürbis (ca. 3,5 kg), Salz, 350 g Pfifferlinge, 150 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Thymian, 3 El Öl, 1 El Butter, Pfeffer, 50 g durchwachsender Speck, 3 Scheiben Weißbrot, 850 g Hackfleisch, 3 Eier, 150 g Langkornreis.

Zubereitung: Deckel vom Kürbis abschneiden. Kerne und weiche Fasern mit einem Löffel Herausschaben. Kürbis innen mit Salz einreiben, über Kopf auf Küchenpapier stellen und abtropfen lassen. Pilze putzen und fein hacken. Schalotten würfeln, Knoblauch pressen. Thymianblätter fein hacken. 1 El Öl und Butter in der Pfanne erhitzen, Pilze darin braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann Schalotten, Knoblauch und Thymian zugeben und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzmasse aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Speck sehr fein würfeln, Brot entrinden und ebenfalls würfeln. Im restlichen Öl Speck auslassen, dann die Brotwürfel zugeben, kurz im Fett wenden, herausnehmen, abkühlen lassen. Hackfleisch mit Pilzmasse, Speck, Brotwürfeln, Eiern und Reis gut vermischen. Kürbis innen mit Krepp Trockentupfen, Hackmasse hineinfüllen, glatt streichen und über Kreuz einritzen. Kürbis rundherum mit Öl bepinseln. Auf einem Backblech mit Alufolie im vorgeheizten Backofen 2 Stunden bei 190 Grad garen, eventuell nach 1 ½ Stunden mit Folie abdecken.