





Professor  
**Bankhofers**  
Natur-  
Apotheke

Mit Illustrationen von Reinhard Habeck

**B**assermann



Speiseplan für die Haut	107	<i>Tabu-Krankheiten –</i>	
Special: Hautprobleme	111	<i>Wir müssen über alles reden</i>	199
Sonnenschutz	113		
Gesunde Haare	117		
<i>Die besten Lebensmittel –</i>			
<i>Essen Sie sich fit &amp; gesund!</i>	121		
<hr/>			
<b>Mehr Gemüse im Leben</b>	122	<b>Mundgeruch</b>	200
Die Glückshormone ankurbeln	122	Jeder hat ihn mal	200
Wenn der Körper sauer ist	123	Ursachen von Mundgeruch	200
Feine Gemüseideen	124	Tricks gegen Mundgeruch	202
<b>Allround-Talente –</b>		Wirksame Hausmittel	
<b>Die gesündesten Lebensmittel</b>	125	gegen Mundgeruch	203
		<b>Schweißfüße &amp; Schweißhände</b>	206
		Schwitzen ist gesund	206
		Tricks gegen	
		übermäßiges Schwitzen	207
		Wirksame Hausmittel	
		gegen Schweiß	208
		<b>Schuppen im Haar</b>	213
		Woher kommt das Geriesel?	213
		Tricks gegen Schuppen	213
		Wirksame Shampoos	214
<i>Die besten Rezepte und</i>			
<i>Anwendungen</i>	165		
<hr/>			
<b>Leckere Gesundheitsrezepte</b>	166	<b>Inkontinenz</b>	216
<b>Die nützlichsten Heiltees</b>	170	Wie oft ist normal?	216
<b>Die besten Heilmittel</b>	172	Formen der Blasenschwäche	216
Heilmittel für die Gesichtshaut	172	Tricks gegen Blasenschwäche	218
Heilmittel für die Augen	173	Hilfreiche Trainingsmethoden	220
Heilmittel gegen Mückenstiche	174	Inkontinenz – auch Männersache	221
Heilmittel für die Lippen	175	<b>Ekzeme</b>	223
Heilmittel für die Haare	176	Sieht schlimmer aus als es ist	223
Heilmittel gegen allgemeine		Tricks gegen Ekzeme	225
Erkältungsbeschwerden	176		
Heilmittel gegen Heiserkeit und		<b>Warzen</b>	226
Halsschmerzen	177	Viren sind die Auslöser	226
Heilmittel gegen Schnupfen	178	Tricks gegen Warzen	227
Heilmittel gegen Husten	179	<b>Pilze im Körper</b>	229
<b>Die wirksamsten Badezusätze</b>	180	Die unentdeckte Krankheit	229
Kräuter, Öle & Co.		Tricks gegen Pilze	232
für die Badewanne	180	Register	234
Die besten Badeanwendungen	188	Impressum	237

# Vorwort



Vermutlich haben Sie diese Situation selbst auch schon erlebt: Was immer Sie tun, Sie werden plötzlich von Übelkeit gequält. Sie wissen nicht, ob Sie erbrechen müssen oder ob Sie Kreislaufprobleme kriegen. Tun Sie etwas. Nutzen Sie dabei die Kräfte der Natur. Oft liegt die Lösung des Problems in einem einfachen Rezept. Schneiden Sie eine Bio-Zitrone in dicke Scheiben, nehmen Sie eine Scheibe zwischen Zeigefinger und Daumen, lutschen Sie daran und beißen Sie immer wieder hinein. Sie werden sehen: Nach wenigen Minuten ist die Übelkeit weg.

Ein anderes Beispiel: Sie haben Spannungskopfschmerzen. Vergessen Sie Schmerztabletten, die auf längere Zeit unerwünschte Nebenwirkungen haben. Versuchen Sie das einfachste Kopfschmerz-Mittel der Welt: Trinken Sie Schluck für Schluck eine Tasse schwarzen, ungesüßten Kaffee, in den Sie zuvor den Saft einer halben Zitrone einrühren. Gehören Sie zu jenen Mitmenschen, die regelmäßig Freizeitsport treiben und danach oft an einem Wadenkrampf oder Muskelkater leiden? Das können Sie vermeiden: Trinken Sie eine Stunde vor dem Sport ein Glas Kirschensaft. Der enthält viel Magnesium und schützt vor Verkrampfungen oder Verspannungen.

*Sie haben Stress und ärgern sich. Sie können gar nicht konzentriert denken. Wissen Sie, wie Sie sich stressfest machen? Trinken Sie ein großes Glas kühles Wasser. Das wirkt verblüffend.*

*Sie sind nervös? Geben Sie 3 Tropfen Lavendelöl auf ein Stück Würfelzucker und lassen Sie es langsam im Mund zergehen. Bei Husten atmen Sie den Dampf von Thymian-Tee ein, für einen gesunden Blutdruck trinken Sie Rote-Bete-Saft oder essen Sie Knoblauch.*

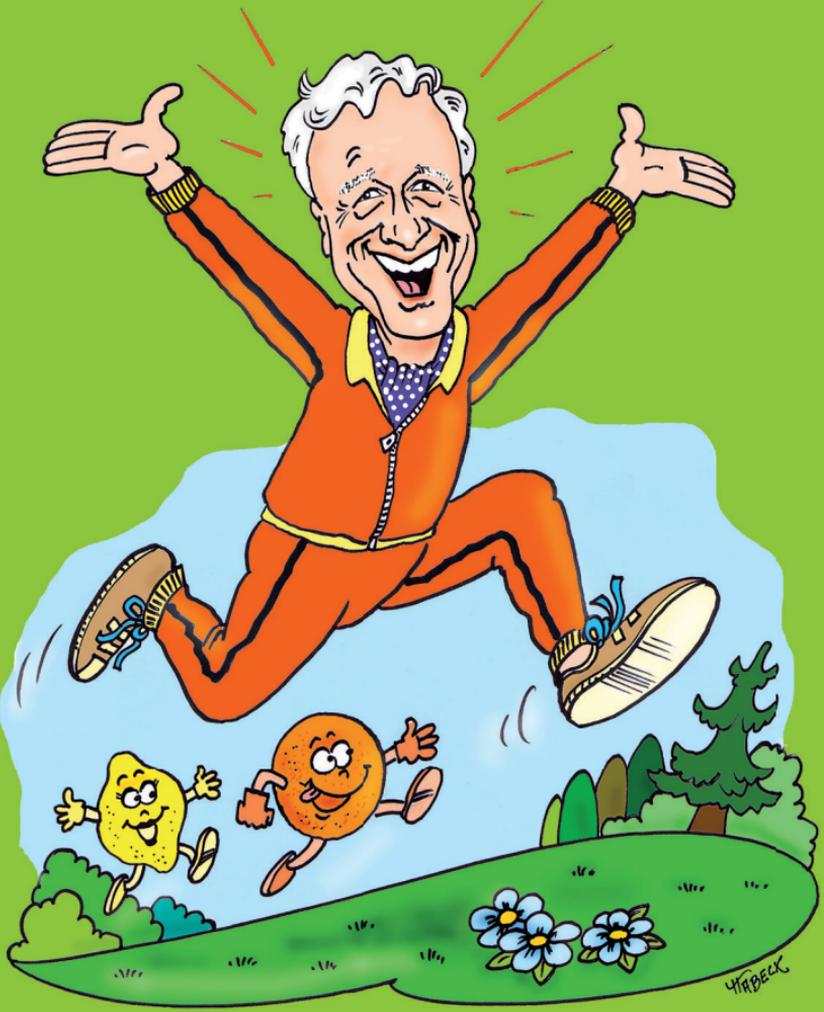
*Es gibt nahezu für jedes gesundheitliche Problem, für jede Lebenslage ein Rezept aus der Naturapotheke. Dieses Buch, das ich für Sie geschrieben habe, ist randvoll mit solchen Tipps. Und wenn ich Ihnen zwischendurch eine lustige Geschichte erzähle, so tue ich es deshalb, weil Lachen die Immunkraft stärkt.*

*Viel Spaß beim Lesen und gute Gesundheit  
wünscht Ihnen*

*Ihr*



*Hademar Bankhofer*



HABECK

# *Mehr Vitalität im Leben – Bleiben Sie gesund!*

Ein Mann kommt in ein Restaurant, setzt sich an einen Tisch und fragt den Kellner: »Haben Sie eine exotische, nicht alltägliche Speise?«

Der Kellner nickt: »Ja, wir haben Schnecken!« Darauf der Gast:

»Das weiß ich. Eine davon hat mich gestern bedient!« Geht es Ihnen auch so? Man begegnet im Leben sehr oft Menschen, die furchtbar langsam sind, keine Vitalität und Lebensenergie haben. Nehmen Sie

sich an solchen Zeitgenossen kein Vorbild. Vitalität und Fitness:

Das sind zwei wesentliche Grundpfeiler für unsere Gesundheit.

Wer »lahmarschig« durchs Leben geht, der kann keine Glückshormone aufbauen, kann keine Power entwickeln. Und das ist schlecht fürs

Immunsystem. Wissen Sie, was das Geheimnis von Gesundheit und Vitalität ist? Ganz einfach: Anspannen und Entspannen. Gehen Sie mit Freude und mit voller Leistung durch den Tag, sorgen Sie aber danach,

dass Sie echte Erholung für Körper, Geist und Seele finden. Machen Sie also wirklich eine Erholungspause. Gehen Sie hinaus in die Natur,

treiben Sie Sport. Das ist wichtig fürs Schlankbleiben oder Schlankwerden. Da ist alles möglich: vom Radfahren bis zum Schwimmen, vom

Wandern bis zum Laufen. Also: Keinen Leistungssport.

Die gesundheitsfördernde Bewegung soll Spaß machen ...

## ***Abnehmen und Bewegung***

### ***Schlank schlemmen statt dumm diäten***

Bei einer Crash-Diät mit einseitiger Ernährung, wie etwa eine Eier-Kur oder eine Steak-Diät oder ein Kartoffel-Programm, sinkt der Eisenvorrat im Körper und damit die geistige Fitness. Man ist dann zwar für den Moment etwas schlanker, aber weniger intelligent! Wer so eine Diät durchführt, muss auch mit Konzentrationsstörungen rechnen. Übertriebenes Abspecken kann außerdem zu Depressionen, Aggressionen, zu Störungen und Irritationen des Liebeslebens führen. Eine derartige Lebensweise gefährdet zudem Herz und Kreislauf unnötig. Wer zum Beispiel viel hungert, darf auf keinen Fall in die Sauna gehen. Der Flüssigkeitsentzug beim Schwitzen schwächt den Stoffwechsel. Es kann zu Atemnot und schweren Kreislaufstörungen kommen. Und wer in kurzer Zeit viel abnimmt, erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt. Das schützende HDL-Cholesterin sinkt nämlich bei extremen Gewichtsschwankungen rasant und das gefährliche LDL-Cholesterin gewinnt die Oberhand.

Viele Menschen greifen im Kampf gegen Übergewicht zu Schlankheitspillen oder Appetitzüglern. Schlankheitspillen bringen oft kurzfristig verblüffende Erfolge, denn sie wirken abführend und entschlackend. Der Nachteil: Das Körperfett wird nicht verringert. Also tritt nach einiger Zeit der so genannte Jojo-Effekt ein. Appetitzügler wirken auf das zentrale Nervensystem und beeinflussen das Hunger- und Sättigungszentrum im Gehirn. Langfristig können sie jedoch schwere Gesundheitsstörungen hervorrufen. Ein natürlicher Appetitzügler wäre ein Glas Gemüsesaft oder ein leichter Salat als Vorspeise.

**Schlankmacher Gurke** Gurken helfen uns, schlank zu bleiben und schlank zu werden. Außerdem macht die Gurke schnell satt. Essen Sie eine Woche lang jeden Tag eine Portion Gurkensalat, dazwischen Gurkenscheiben mit Magerquark und Vollkornbrot. Sie werden den Erfolg schon bald auf der Waage feststellen.

Haben Sie schon mehrere Diäten hinter sich und denken ständig daran, dass Sie eigentlich abnehmen müssten? Versuchen Sie zunächst, sich selbst nicht mehr so unter Druck zu setzen. Der ständige Gedanke an das verbotene Essen steht Ihren Zielen nur im Weg. Ein erster Schritt kann deshalb sein, sich nicht mehr täglich zu wiegen, sondern höchstens einmal in der Woche. Viele Menschen wollen schnell abspecken und lassen sich zu extremen Diäten mit einseitiger Ernährung hinreißen, obwohl das Gewicht sich spätestens kurz nach der Diät wieder auf dem Ausgangspunkt einpendelt. Erfolgreich ist aber nur, wer langfristig seinen Speiseplan umstellt mit einer Vollwertdiät inklusive reichlich Obst und Gemüse sowie viel Flüssigkeit.

**Kuriose Appetitzügler** Sie sollten außer einer reduzierten Kost und regelmäßiger Bewegung zusätzlich zwei Tricks anwenden: Umgeben Sie sich mit kalten blaugrünen Farben und hören Sie leise Flötenmusik. Damit kann man den Appetit zügeln!



**Lust statt Frust** Lassen Sie sich auch nicht die Freude an den besonderen Genüssen eines Festessens verleiden. Die meisten Ernährungssünden werden im Alltag begangen. Wer jeden Tag vernünftig isst, darf ruhig einmal über die Stränge schlagen. Wenn nötig, können Sie den Körper danach durch einen Obsttag entlasten. Essen sollte niemals eine Bedrohung sein, sondern ein Genuss für die Sinne. Entdecken Sie den Essgenuss wieder: Gehen Sie mit Freunden essen, kochen Sie Ihr Leibgericht, sprechen Sie übers Essen, schwelgen Sie in

Kochbüchern, decken Sie den Tisch extra schön, nehmen Sie sich viel Zeit für einen Marktbesuch und genießen die Farbenpracht von Obst und Gemüse.

**Fettkiller Apfelessig** Apfelessig eignet sich ideal zum Abnehmen, denn er unterstützt den Fettabbau, hilft beim entschlacken, fördert die Verdauung und entwässert. Wer regelmäßig Apfelessig zu sich nimmt, zügelt damit seinen Appetit und Heißhunger auf Süßes. Man kann mit Apfelessig, ohne den Organismus zu belasten, auf vernünftige Art und Weise pro Woche bis zu 2 Kilogramm abnehmen.

Viele, die abnehmen wollen, beschließen, ab sofort weniger zu essen. Es hilft, zur rechten Zeit sparsame Mahlzeiten zu sich nehmen. Auf keinen Fall aber am Morgen! Das Frühstück muss auch weiterhin ausgiebig sein: mit Müsli oder Vollkornbrot, Obst und Milchprodukten. Wer morgens nichts isst, der kann tagsüber keine guten Leistungen erbringen. Essen Sie lieber fünf bis sieben ganz kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Bei einer einzigen größeren Mahlzeit am Tag kommt es in den meisten Fällen immer wieder zu quälenden Heißhungerattacken zwischendurch. Viele naschen dann Süßigkeiten oder andere ungesunde Dinge.

Wenn Sie aber immer wieder zur Keksdose greifen ohne Hunger zu haben und deshalb ständig ein schlechtes Gewissen haben, dann machen Sie folgenden Test: Wie verändert sich Ihr Süßbedürfnis, wenn Sie sich den ganzen Tag über ruhigen Gewissens Ihre Lieblingsnaschereien gestatten? Probieren Sie es aus! Meist ist nämlich der Süßhunger eine Folge des Verzichts, des Verbots und des schlechten Gewissens. Ganz-oder-gar-nicht-Maximen führen meist dazu, dass das Vorhaben schnell ganz aufgegeben wird. Keine Schokolade mehr zu essen ist schwer durchzuhalten, und wenn dann gesündigt wird, heißt es schnell: »Jetzt ist auch alles egal.« Und übrigens: Wer sich ansonsten gesund ernährt, dessen Körper wird mit kleinen Ernährungssünden

spielend fertig. Viele einseitige Diäten sind kaum gesünder. Für den Alltag jedoch gilt: Süße und fette Speisen öffnen über Enzyme die Fettzellen für die Aufnahme von Fett, versperren aber für einige Stunden seine Abgabe. Die traurige Wahrheit ist, dass zum Beispiel ein Schokoriegel oder ein Stück Sahnetorte viel dicker machen können, als es ihrer eigentlichen Kalorienmenge entspricht.

Starkes Übergewicht birgt allerdings oft gesundheitliche Risiken. Erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck sind gefährlich für Herz und Kreislauf, ein hoher Harnsäurespiegel im Blut kann zu Gicht führen und auch die Zuckerkrankheit kann sich sehr gesundheitsschädlich auswirken. Achten Sie daher auf Ihr Gewicht und eine gesunde Ernährung. Ein paar Entschlackungskuren, um nach Festmahlen wieder zu Ihrem ursprünglichen Gewicht zurückzukehren, finden Sie ab Seite 166.

### **Die 15 besten Abnehmtipps**

- 1.** Lassen Sie nicht nur den **Zucker** im Kaffee und in anderen Getränken weg, sondern auch den Süßstoff, denn auch beim Süßstoff wird Insulin ausgeschüttet. Die Folge: Man hat Hunger und isst wieder. Süßstoffbenutzer nehmen sogar oft mehr zu als Zuckerkonsumenten.
- 2.** Das **Dressing** für den Salat ist oft sehr kalorienreich, insbesondere wenn es mit Sahne, Mayonnaise oder viel Öl zubereitet wird. Ein Rezept für ein leckeres Dressing finden Sie auf Seite 168.  
Wenn Sie auswärts essen, gibt es eine Lösung: Bestellen Sie das Dressing separat in einer Schale und tauchen Sie jedes Stück Salat nur ganz leicht darin ein.
- 3.** Sobald der Hunger aufkommt und Sie der Versuchung ausgesetzt sind, etwas zu essen, gehen Sie ins Badezimmer und putzen Sie gründlich die Zähne. Der **Frische-Geschmack** im Mund vertreibt den Hunger.

4. Wer auf seine schlanke Linie achten möchte, sollte insbesondere **abends** auf Lebensmittel mit einfach zu verwertenden Kohlenhydraten wie Weißbrot, Gebäck und Zucker verzichten, denn sie lassen den Insulinspiegel steigen. Insulin blockiert die Wachstumshormone, die dazu beitragen, dass während des Schlafs Fett abgebaut wird.
5. Nehmen Sie zwei- bis dreimal pro Woche die letzte Mahlzeit um **16 Uhr** ein. Danach darf man nur noch trinken, am besten Johanniskrauttee. Das ist die beste Erholung, der optimale Jungbrunnen für alle Organe. Dabei wird reichlich Melatonin produziert. Das ist wichtig für einen erholsamen Schlaf und für die Regeneration, bei der im Schlaf viel Fett verbrannt wird.
6. Wenn Sie **Essen gehen**, sollten Sie einiges beachten: Ordern Sie als Vorspeise einen großen Teller mit knackigem, frischem Salat. Der hat wenig Kalorien und liefert viele Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe. Bitten Sie den Kellner, bei der Hauptspeise die Kartoffel- oder Reisbeilage wegzulassen oder zu reduzieren und teilen Sie mit Ihrem Partner das Dessert.
7. Ändern Sie Ihr Rezept für **Saucen**. Vergessen Sie Vollmilch und Sahne als wichtigste Basis, wie Sie es bisher gewohnt waren. Verwenden Sie zum Eindicken gekochtes und püriertes Gemüse. Schmeckt köstlich!
8. Soll eine Mahlzeit nur wenige Kalorien liefern, müssen Sie vom Fleisch alle **Fettränder** sorgsam wegschneiden und vom Geflügel die Haut gänzlich entfernen. Servieren Sie außerdem zu reichhaltigen Mahlzeiten Rettich. Er bindet Fett aus dem Essen und führt es ab.
9. Essen Sie doch einmal **asiatisch**. Mit Stäbchen zu essen dauert zwar länger aber, Sie sind schneller satt und essen nicht so viel. Asiatische

## DIE 15 BESTEN ABNEHMTIPPS

Gewürze machen zudem schlank, am besten wirken Chiliöl, Chilipulver, die Sojabohnenpaste Miso, die Sesamsamenpaste Tahini oder die Sojasauce Tamari.

10. Gewöhnen Sie sich ab, vor dem **Fernseher** zu essen, denn je bewusster man eine Mahlzeit genießt, desto weniger kommt man in Versuchung, die Sättigungssignale des Körpers zu überhören. Wenn Sie aber unbedingt beim Fernsehen Ihre Kaumuskel in Bewegung setzen wollen, knabbern Sie Gurkenstücke, Sellerie, Möhren oder Chicorée. Diese Snacks sind gesund und machen nicht dick.
11. **Buttermilch** enthält die gesunden Inhaltsstoffe der Milch, aber nur maximal ein Prozent Fett. Es kann deshalb sinnvoll sein, besonders während einer Diät, öfter ein Glas Buttermilch statt Milch zwischendurch zu trinken. Mixen Sie sich beispielsweise eine halbe Salatgurke mit einem Glas Buttermilch: Dieser Drink stillt den Hunger und entschlackt.
12. Die in pflanzlicher Nahrung enthaltenen **Faserstoffe** helfen dabei, schlank zu bleiben: Sie quellen im Magen auf und beschleunigen die Verdauung. So kommen Hungergefühle erst gar nicht auf. Schälen Sie Orangen und Mandarinen nicht mehr akkurat, sondern essen Sie ruhig etwas von der weißen Haut mit. Ebenfalls viele Faserstoffe enthalten Bananen. Sie gelten unter den Obstsorten als Sattmacher Nummer eins, machen dabei aber nicht dick.
13. Wer mit Übergewicht zu kämpfen hat, sollte zwischendurch immer **Aprikosen** essen. Dank ihres hohen Gehalts an Pantothensäure werden Fettpölsterchen leichter abgebaut.
14. **Kresse** wächst schnell und kann auf jedem Fensterbrett angebaut werden. Und wer abnehmen will, braucht viel Kresse. Sie ist nämlich

reich an dem Spurenelement Chrom, eine wichtige Substanz, die unser Gefühl für das Sattsein steuert. Ohne Chrom würden wir haltlos immer weiter essen. Außerdem steuert das Chrom den Fettstoffwechsel. So nützen Sie die Kraft dieses Spurenelements: Essen Sie Kresse gut waschen auf Salat oder belegen Sie ein dünn gebuttertes Vollkornbrot dick mit Kresse.

- 15. Bierhefe** eignet sich ganz besonders gut als Ergänzung bei Diäten, denn sie ist reich an Vitaminen – darunter die ganze B-Gruppe –, Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen. Zudem besteht Hefe zu 44 Prozent aus Eiweiß, enthält wenig Kalorien und praktisch kein Fett.

## ***Abnehmen ist gut, schlank bleiben besser – 10 Regeln***

Versuchen Sie, ein neues Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Lassen Sie gesunde Ernährungsprinzipien zur täglichen Gewohnheit werden, zum Beispiel Tee immer ohne Zucker zu trinken, jeden Tag Müsli zu essen, jeden Tag mindestens ein Stück Obst, einmal in der Woche ein Fischgericht, Brötchen nur samstags, Pausenbrote ohne Butter, aber mit Salat zuzubereiten. Wer sich auf Dauer gesünder ernähren möchte, sollte gleichzeitig mit Gelassenheit an die Sache herangehen. Mit den oben genannten Tricks und ein paar Regeln werden Sie es mit Leichtigkeit schaffen, Ihre überschüssigen Pfunde abzubauen und eine gesunde Ernährung in Ihr Leben zu integrieren.

- Regel 1:** Nehmen Sie niemals eine Mahlzeit im Stehen ein, etwa an einer Imbissbude oder an einer Theke. Alles, was man im Stehen isst, nimmt der Organismus nicht als volle Mahlzeit zur Kenntnis. Man hat kurz danach wieder Hunger und isst zu viel. **Setzen** Sie sich zum Essen gemütlich hin.

**Regel 2:** Schlingen Sie nicht! **Kauen** und beißen Sie jeden Bissen gründlich. Durch das Kauen im Mund wird eine sehr wertvolle Vorverdauung geleistet und der Stoffwechsel positiv beeinflusst. Egal was Sie essen – wenn Sie jeden Bissen intensiv kauen, dann können Sie nicht mehr so viel essen. Die Portionen werden mit der Zeit immer kleiner und Sie sind dennoch satt. Essen Sie so lange an Ihrem Wurstbrot, wie Sie früher an vier Stücken aßen. Das bedeutet: Sie müssen jeden Bissen 50- bis 60-mal kauen. Sie können auf diese Weise im Laufe eines Jahres bis zu 8 Kilogramm abnehmen und belasten dabei nicht Ihren Organismus.

**Regel 3:** **Reden Sie nicht so viel** beim Essen. Sie kriegen zu viel Luft in den Magen. Die Folge: Der heftige Drang aufzustoßen oder sogar Blähungen. Konzentrieren Sie sich lieber auf das, was auf Ihrem Teller liegt und das Kauen, dann bekommen Sie nicht so schnell wieder Hunger.

**Regel 4:** Essen Sie **nicht zu heiß**. Das gilt vor allem für Suppen, Saucen und Gemüse. Sie schädigen damit die Mundschleimhäute. Dadurch wird das Immunsystem im Mund- und Rachenbereich geschwächt. Viren und Bakterien können leichter eindringen. Außerdem schmecken Sie das Essen nicht so intensiv, sondern schlucken es weitgehend unzerkaut hinunter.

**Regel 5:** Geben Sie **nicht zu viel Salz** an die Speisen. Der Mensch braucht täglich drei Gramm Salz. Wir konsumieren aber oft bis zu 17 Gramm. Zu viel Salz bindet Wasser im Gewebe und stört den Flüssigkeitshaushalt des Körpers.

**Regel 6:** Konsumieren Sie **nicht zu viel Süßes**. Zu große Mengen an weißem Zucker verderben den Geschmackssinn, bringen zu viele Kalorien und damit Fettpolster, stören die Kollagenbildung in der Haut und fördern damit die Faltenbildung. Zudem steigt dadurch das Risiko für Diabetes.

**Regel 7:** Nehmen Sie die letzte Mahlzeit am Tag *nicht zu spät am Abend* zu sich. Das belastet Leber, Magen und Darm und fördert die Cholesterinproduktion. Sie schlafen sonst schlecht, altern früher und bekommen mit der Zeit erhöhte oder zu hohe Cholesterinwerte.

**Regel 8:** Grundsätzlich sollte man sich immer ganz auf das Essen *konzentrieren*, dieses genießen und möglichst wenig »nebenbei« essen. Das ist eine gute Voraussetzung für eine unproblematische Verdauung und für gut funktionierende Sättigungssignale. Wenn Sie abnehmen wollen, meiden Sie beim Essen flotte Musik. Sie essen dann mehr. Wer nascht oder gar eine Hauptmahlzeit einnimmt, der verliert über die Menge der Nahrung vollkommen die Übersicht. Bei einem spannenden Krimi isst man zum Beispiel doppelt so viel, wie man ohne Filmgenuss gegessen hätte.

**Regel 9:** Essen Sie *nicht aus Gewohnheit*. Oft isst man mittags nur so fett in der Kantine, weil man es sich mit den Kollegen so angewöhnt hat. Spüren Sie genau nach, ob Sie wirklich Hunger haben, wenn nicht, gehen Sie lieber eine Runde spazieren. Alles im Leben wird vom Kopf her gesteuert. Gehen Sie wirklich nur dann zum Essen, wenn Sie Hunger haben – und bitte, verwechseln Sie nicht Hunger mit Appetit.

**Regel 10:** *Trinken Sie ausreichend!* Am gesündesten sind eineinhalb bis zwei Liter Mineralwasser oder ungesüßter Kräutertee. Auch Melonen, Salatgurken, Trauben und reife Tomaten enthalten reichlich Flüssigkeit. Das ist außerdem wichtig für gesunde Nieren, gute Laune und für eine jugendliche Haut. Vor allem an heißen und schwülen Sommertagen sollte man ganz besonders auf reichliche Flüssigkeitszufuhr achten. Meiden Sie aber eiskalte Getränke. Sie bekommen danach einen starken Schweißausbruch. In China trinkt man verdünnten, lauwarmen und natürlich ungesüßten grünen Tee, in der arabischen Welt ist lauwarmes Pfefferminztee beliebt. Wer Tee nicht mag, kann

mit Mineralwasser und Apfelschorle, ob mit oder ohne Kohlensäure, nichts falsch machen. Für alle, die immer wieder das Trinken vergessen: Stellen Sie morgens zwei bis drei Flaschen Mineralwasser bereit. Die müssen abends leer sein!

## ***Alles easy – Sport macht schlank und happy***

Allein vom wenig Essen nimmt man nicht ab. Ohne Bewegung läuft gar nichts. Weniger essen und Freizeitsport treiben – beides muss sein. Durch die körperliche Bewegung baut man in hervorragender Weise Kalorien ab. Selbst wer wenig isst und sich nicht bewegt, schadet damit seinem Körper und auch dem Aussehen: denn er verliert Muskelmasse. Wer sich zum kulinarischen Abnehmprogramm regelmäßig bewegt, baut dagegen Fettpolster ab und zugleich Muskelmasse auf. Eine faszinierende Vorstellung: Fettmasse wird zu Muskelmasse. Es muss kein übertriebener Sport sein. Ideal sind jeden Tag mindestens 30 Minuten. Man sollte dabei einmal am Tag so richtig ins Schwitzen kommen.

Leistungsfähige Muskeln verheizen mehr Fett als untrainierte – auch im Alltag. Deshalb ist es sinnvoll, Ausdauersport zu betreiben. Auf diese Weise regen Sie allgemein die Fettverbrennung Ihres Körpers an, sogar nach dem Training, und bleiben somit fit und schlank.

***Wenig Aufwand – viel Erfolg*** Wer jeden Tag ohne viel Aufwand 10 bis 15 Minuten kleine Übungen durchführt, erzielt denselben Effekt wie jene, die dreimal wöchentlich 40 Minuten ein aufwändiges Trainingsprogramm absolvieren.

Gesunde, den Kreislauf stärkende Aktivitäten sind Ski-Langlaufen, Schwimmen, Wandern, Laufen (langsam beginnen!), Rad fahren, Gymnastik und Treppensteigen. Sport ist nicht nur für unsere körper-

liche Konstitution wichtig. Sportliche Aktivität fördert auch die Durchblutung des Gehirns – und damit das Denken. Haben Sie gewusst, dass Sie mit Bewegung auch Ihr Immunsystem enorm stärken können? Wenn Sie draußen im Freien wandern oder laufen kann Ihr Organismus verstärkt Abwehrzellen produzieren, weil die Sauerstoffzufuhr erhöht ist und Ihr Wohlbefinden gesteigert wird. Überanstrengen dürfen Sie sich beim Sport allerdings nicht. Damit schwächen Sie nämlich Ihr Immunsystem wieder.

Denken Sie beim Sport unbedingt ans Trinken. Wer in freier Natur Sport treibt, verliert pro Stunde über den Schweiß bis zu einem Liter Flüssigkeit. Damit gehen auch Magnesium und Zink verloren. Die Folgen sind Muskelkrampf, Schwindel und Kreislaufschwäche. Trinken Sie unbedingt jede Stunde einen Liter Mineralwasser mit reichlich Magnesium und Zink oder nehmen Sie ein Multi-Mineralstoff-Vitamin-Präparat. Nach sportlichen Anstrengungen können Sie den Körper auch mit Mischungen aus Obst- und Gemüsesäften mit Mineralwasser im Verhältnis eins zu drei schnell wieder aufbauen.

## **Was Sie in Schwung bringt**

An nicht zu heißen Sommertagen ist es sehr sinnvoll, **wandern** zu gehen. Wandern stärkt das Herz, fördert die Durchblutung, beugt Venenproblemen vor, verbessert die Atemfunktion und aktiviert die natürlichen Abwehrkräfte. Wer drei Stunden pro Woche wandert, senkt das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, bereits um 40 Prozent. Beim **Schwimmen** werden alle Muskeln angestrengt und es kommt nicht so leicht zu Dehnungen, Zerrungen und ähnlichen Sportverletzungen. Doch auch für gymnastische Übungen ist das Schwimmbecken gut geeignet: Durch den Auftrieb wird der eigene Körper zum Leichtgewicht. Das entlastet die Gelenke, insbesondere die Wirbelsäule. Die Atemmuskulatur wird gestärkt, das Lungenfassungsvermögen für Sauerstoff

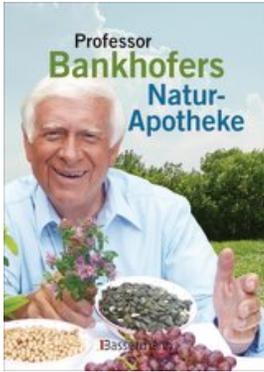
vergrößert. Zusätzlich bringt das Schwimmen auch einen Vorteil für die Seele: Es entspannt, schafft innere Freude und ist ein ideales Mittel, rasch Stress abzubauen. Der regelmäßige Besuch im Hallenbad kann bei dem Versuch, den Körper in Form zu bringen, eine große Hilfe sein.

**Rad fahren** bringt auf schonende Weise Herz und Kreislauf in Schwung. Die Lunge wird gestärkt, die gesamte Atmung angeregt. Die Wirbelsäule wird entlastet, das Rückgrat gefestigt. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst. Rad fahren stärkt das Immunsystem gegen Infektionskrankheiten und Gefäßveränderungen. Die Muskeln werden trainiert. Es wird viel Energie verbraucht. Die Verdauung wird verbessert, weil die Bauchmuskeln rhythmisch gereizt werden. Die allgemeine Leistungsfähigkeit des Menschen wird durch das Rad fahren erhöht.

Wenn Sie gesund und fit durch die Skisaison kommen wollen, sollten Sie vor Saisonbeginn zu Hause **Skigymnastik** treiben, damit die Arm- und Beinmuskulatur trainiert wird. Im Urlaub dann müssen Sie nach jeder Fahrt mit dem Skilift Muskeln und Gelenke aufwärmen und auf der Piste schützen Sie Hand- und Kniegelenke mit modernen Bandagen vor Zerrungen und Fehlbelastungen.

**Treppensteigen** stellt ein ideales Training für Herz und Kreislauf dar. Verzichten Sie daher wann immer es geht auf den Fahrstuhl. Es baut Stress ab, fördert die Durchblutung und sorgt schon nach 10 Minuten für einen Anstieg des schützenden HDL-Cholesterinwertes im Körper. Machen Sie doch wieder einmal einen ausgedehnten **Spaziergang**. Vor allem im Frühjahr kann man damit die im Winter steif gewordenen Glieder wieder wecken und gleichzeitig die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen. Schwingen Sie dabei Ihre Arme mit und versuchen Sie, zumindest 5 Minuten lang, leicht ins Schwitzen zu geraten. Auf diese Weise verbrennen sie noch mehr Fett.

Bewegung heißt eben nicht, immer volle Leistung zu erbringen, sondern regelmäßige Forderung in Maßen. Als Preis dafür winken bessere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, Stressabbau, ein verbesserter Fettstoffwechsel, gute Laune und vieles mehr.



Hademar Bankhofer

## **Professor Bankhofers Natur-Apotheke**

Paperback, Flexobroschur, 240 Seiten, 12,0 x 17,0 cm  
ISBN: 978-3-8094-3447-4

Bassermann

Erscheinungstermin: April 2015

### Gesund in allen Lebenslagen

Ob im Fernsehen, Hörfunk oder in Büchern, jeder, der sich für Gesundheit interessiert, kennt Professor Hademar Bankhofer. Jetzt gibt es auch bei Bassermann eine handliche Buchausgabe, mit der man Professor Bankhofers Naturapotheke auch wirklich in jeder Lebenslage dabei haben kann: auf Reisen, wenn einen der Schnupfen überrascht, auf der Heimfahrt von der stressigen Arbeit, wenn man über blutdrucksenkende Mittel nachdenkt, zu Hause, wenn man seine Libido ein bisschen ankurbeln will. Die Naturapotheke weiß in jeder Situation Rat – damit die Gesundheit nicht auf der Strecke bleibt.