
SCHLANK WERDEN

VON PETRA PESCHEL



Mehr als 25 Millionen Deutsche interessieren sich für eine „schlanke“ Ernährung. Doch die Wunschfigur bleibt oft Wunschgedanke. Tatsächlich muss die Ernährungsforschung nach Jahrzehnten zahlreicher Wunderkuren heute zugeben, dass Pauschaldiäten nicht viel bringen. Denn jeder Stoffwechsel reagiert anders. Wie Abnehmen dennoch gelingen kann



WUNSCHGEWICHT

GESUND ZUM
DAUERHAFTEN
WUNSCHGEWICHT

**SCHLANK
BLEIBEN** →

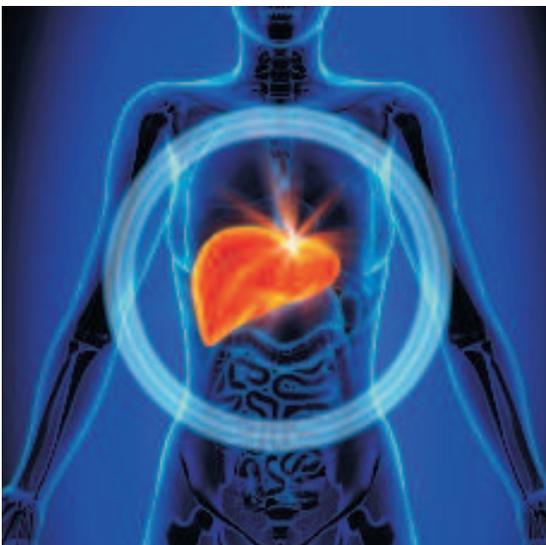
Wenn zwei das Gleiche essen, kann sich das auf den Stoffwechsel ganz unterschiedlich auswirken

2016 schaffe ich es: Ich nehme endlich ab. Das dürfte ein weit verbreiteter Vorsatz zum Jahresanfang gewesen sein. Doch am ewigen Hunger und nagenden Appetit scheitern Viele frühzeitig. Es klingt unglaublich: 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen hierzulande sind übergewichtig bzw. fettleibig.

Als übergewichtig gilt man übrigens ab einem Körpermassenindex (BMI) über 25, als fettleibig ab einem BMI von 30. So deklariert es die gültige Adipositasleitlinie der einschlägigen Fachgesellschaften. Demnach hat jemand, der 1,70 Meter groß ist und 74 Kilogramm wiegt, einen BMI von 26, also leichtes Übergewicht. Mit 86 Kilo (BMI 30) wäre er fettleibig, bei 70 Kilo normalgewichtig. Bei dieser Messlatte wird aller-



Bei Männern ist ab einem Bauchumfang von 102, bei Frauen ab 88 Zentimeter das Gesundheitsrisiko erhöht



dings weder nach Alter noch Geschlecht unterschieden. Dabei kann vor allem mit zunehmenden Lebensjahren ein leicht höherer BMI gesundheitlich sinnvoll sein, wie Studien belegen.

„Grundsätzlich ist erhöhtes Gewicht nicht automatisch problematisch, kann es jedoch werden“, so der ärztliche Leiter der Internen Abteilung des Hartmannspitals in Wien, Professor Dr. Manfred Wonisch. „Mögliche Folgen sind Gelenksabnutzung und Wirbelsäulenbeschwerden, bei Fettleibigkeit erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes oder Bluthochdruck.“

Vor allem Bauchfett ist gefährlich. Besonders anzutreffen bei „apfelförmigen“ Männern ab 35, wenn altersbedingt der Testos-

teronspiegel abfällt. Bauchfett ist sehr stoffwechselaktiv und begünstigt hohen Blutdruck. Auch kann es innere Organe schädigen. Beim weiblichen Geschlecht entwickelt sich stattdessen, und zeitlich deutlich später als bei den Männern, oft die weniger gefährliche „Birnenform“ mit Fettpolstern an Beinen und Po.

Neue Forschung: Fettleber gefährdet das Herz

Besonders alarmierend ist die Tatsache, dass in einer Zeit, in der es mehr Diäten und Ernährungstipps gibt als je zuvor, die Organe derart stark verfettet sind, wie in keiner anderen Generation: Bereits bei bis zu 40 Prozent der Bevölkerung hat das Übergewichtsproblem zur sogenannten nichtalkoholischen Fettleber geführt. Experten sprechen auch von der menschlichen Mast oder „Stopfleber“.

Und die kann ihre Stoffwechsell Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen, mahnt der Ernährungswissenschaftler Professor Dr. Nicolai Worm aus München: „Typische Folgen sind Zucker- und Fettstoffwechselstörungen. Betroffene sind auf dem direkten Weg zum Diabetes. Noch dazu hat sich die Fettleber als großes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen herausgestellt.“

Eine nichtalkoholische Fettleber ist heute häufig und oft eine Folge des Übergewichts

Dein Essen ist nicht das meine

Berechtigt bleibt die Frage, warum wir trotz aller Ratschläge zur gesunden Ernährung und vieler ernsthaften Bemühungen immer ungesünder und dicker werden? Eine Antwort darauf hatte bereits eine im Jahr 2009 veröffentlichte Studie von Frau Professor Dr. Hannelore Daniel von der Technischen Universität München. Sie fand heraus, dass jeder Organismus völlig anders auf Lebensmittel reagiert – ebenso wie auf Fasten, Sport und Stress. Eine gesunde Ernährung kann demnach nur eine sein, die individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt wird.

Eine Ende 2015 veröffentlichte Studie des Weizmann Institute of Science in Israel kam zu dem gleichen Resultat: Bestimmte Lebensmittel haben bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Auswirkungen auf den Blutzucker. Möglicherweise sei die höchst variable Zusammensetzung der menschlichen Darmflora einer der Gründe dafür, warum allgemeingültige Diäten nicht funktionieren können, so die Forscher.

Immer mehr Experten der Ernährungszene geben unumwunden zu, dass sich die Frage nach „dem Stein der Weisen“ nicht pauschal beantworten lässt. „Offenbar ist der Glaube tief verankert, dass es eine Zauberformel gibt. Es ist wohl der unbändige Wunsch nach der Patentlösung, verpackt in ein paar Regeln, natürlich leicht umsetzbar und für alle passend“, so Nicolai Worm.

Diät bedeutet für viele Frust, und der Jo-Jo-Effekt lässt häufig nicht lange auf sich warten



„Vor allem die Jahrzehnte der Forschung haben uns aber gelehrt, dass ein und dieselbe Nährstoffzufuhr bei verschiedenen Personen sehr unterschiedliche, teils gegensätzliche Wirkungen zeigen kann.“

Mangel im Überfluss

Und das ist beileibe nicht das einzige Problem. Denn unsere traditionelle Ernährung passt grundsätzlich auch nicht mehr zum Lebensstil. Es sei denn, man arbeitet körperlich – etwa den ganzen Tag draußen auf dem Feld. Viel Energie in Form von Kohlenhydraten aus Brot, Müsli, Reis, Nudeln und Zucker kann jemand mit viel Muskelmasse durchaus vertragen. Bei wenig, nicht sonderlich beanspruchter Muskulatur tappt man dagegen in die beschriebene Fettsfalle, weil der Organismus permanent mehr Energie bekommt als er eigentlich braucht.

Selbst wer sich gesund ernährt, nimmt mitunter stetig zu. Vor allem, weil die Nährstoffdichte bei industriell ver- und bearbeiteten Produkten beängstigend schwindet. Selbst Obst und Gemüse aus dem Supermarkt sind oft zu leeren Kalorien mutiert.

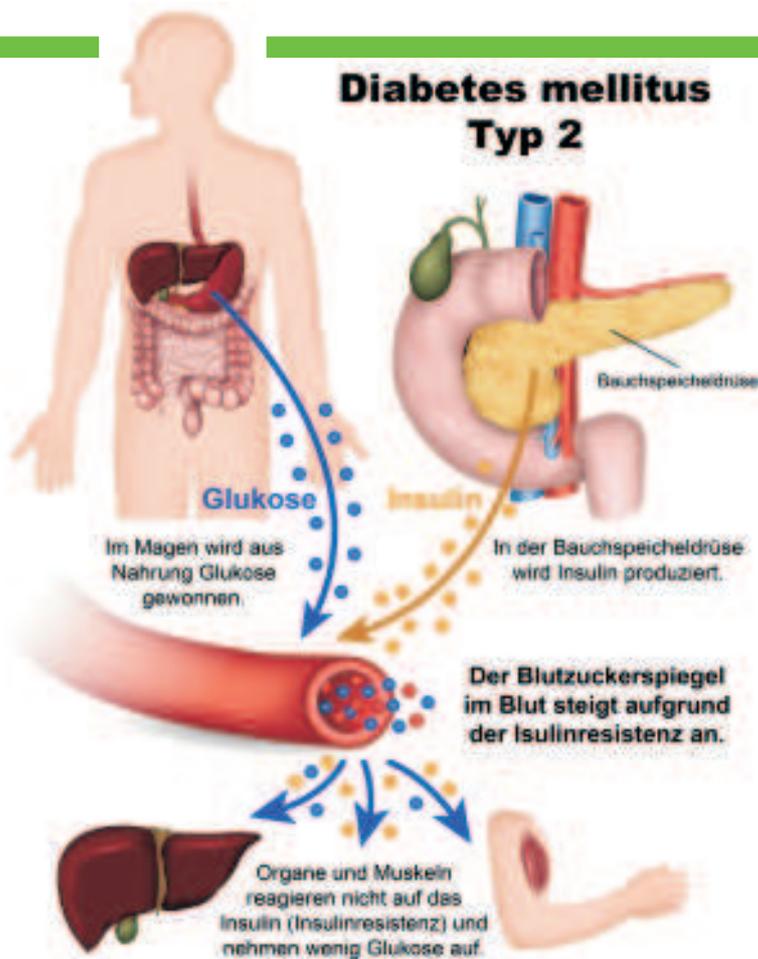
„Wir leiden Mangel im Überfluss“, so der Ganzheits- und Sportmediziner Dr. med. Ulrich Frohberger aus Münster. „Eigentlich müssten wir – vom Übergewicht mal abgesehen – kerngesund sein. Doch weil in Lebensmitteln nicht mehr drin ist, was mal drin war, sind wir hinsichtlich Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen oft unterernährt. Das schwächt unser Immunsystem.“

Insulin blockiert die Fettverbrennung

Bei weitem die größten Dickmacher sind kurzkettige Kohlenhydrate, wie sie in raffinierten Weißmehlprodukten vorkommen. Sie lassen den Blutzucker in die Höhe schießen, der kurz drauf ebenso rasant wieder ab-



An advertisement for DAVERT Quinoa-Cups. At the top is the DAVERT logo in a pink circle. Below it, the text reads "Vorsicht heiß! Quinoa-Cups - die schnelle Tassenmahlzeit". The central image shows a yellow cup filled with quinoa and vegetables on a wooden table, next to a small bowl of quinoa and some fresh produce. Below the cup, there is a testimonial: "Wir machen es kurz: Quinoa-Cup „Mexikantisch“ in 5 Minuten ein Genuss!". To the right of this is a small icon of a person and the word "Ander". Below the testimonial are several packets of DAVERT Quinoa-Cups in various colors (pink, purple, orange). A red "NEU" (New) sticker is on the top left of the packets. At the bottom, there is more text: "In vier leckeren Geschmacksrichtungen mit vorgegarter Quinoa. www.davert.de" and "Vielfalt für die kreative Küche".



Gefährliche Folgen einer Überernährung: Insulinresistenz und Diabetes

fällt. Satt wird man so nur für kurze Zeit. Ein weiteres Organ, dem diese Schwankungen erheblich zusetzen, ist die Bauchspeicheldrüse. Greifen wir pausenlos zum nächsten Snack, muss sie pausenlos das Hormon Insulin produzieren, um die Glukosemassen in die Muskelzellen zu schleusen. Gleichzeitig blockiert die hohe Insulinproduktion die Fettverbrennung. Irgendwann sprechen die Körperzellen nicht mehr auf Insulin an. Eine Insulinresistenz, die Vorstufe zum Typ-2-Diabetes entsteht.

Bleibt dem Grunde nach nur eine Lösung: Back to the roots mit • erstens saisonalen Biolebensmitteln aus kontrolliertem Anbau, was • zweitens einen konstanten Blutzucker möglich macht, der • drittens den Heißhunger stoppt.

Wie ein Profisportler 45 Kilo verlor

Nach diesem Prinzip hat der Gewichtheber Matthias Steiner, der 2008 in Peking olympisches Gold errang, innerhalb eines Jahres 45 Kilo abgespeckt – von 150 auf 105 Kilo Körpergewicht.

Für seinen Lebenstraum, der stärkste Mann der Welt zu werden, hatte er über

Jahre bewusst zu viel gegessen: 6000 bis 8000 Kalorien pro Tag. „Oft habe ich mich gefühlt wie eine Mastgans. Und nach meinem Karriereende war klar, dass ich wieder zu meinem alten Wohlfühlgewicht zurück wollte.“

Zu wissen, warum man überhaupt abnehmen will, ist der erste Schritt. „Wenn es keinen triftigen Grund gibt, wird man nicht lange durchhalten. Abnehmen ist reine Kopfsache. Wenn ich ein persönliches Ziel habe, das mich packt, dann erwächst daraus die Motivation. Will ich aber nicht für mich, sondern für andere abnehmen, wird das kaum funktionieren. Wichtig ist, abnehmen zu wollen, nicht es zu müssen.“

Dann steigt automatisch die Lust an bewusster, gesunder Ernährung, so die Erfahrung des Profisportlers. Kalorien gezählt hat er nicht. Die Nahrungsauswahl ist für ihn das A und O. „Es geht vor allem darum, die Qualität von Lebensmitteln für den Organismus kennenzulernen. Sie sind Mittel, um zu leben. Alles andere, der ganze Süßkram also, sind Genussmittel. Und genießen kann man nur Dinge, die man nicht andauernd, sondern nur ab und zu hat. Ich persönlich hatte auch das Problem zu schnell zu essen, und alles runter zu schlin-

gen. Meine liebe Frau Inge hat mich ständig darauf hingewiesen. Dann haben wir ein Spiel mit unseren Kindern daraus entwickelt: Wer öfter kaut, hat gewonnen.“

Dabei wieder eine Balance herzustellen zwischen dem, was man tagtäglich verzehrt und dem, was man wirklich braucht, kann auch ein Abnehmtagebuch helfen. Man notiert, was man gegessen, wie und wie lange man sich bewegt hat. „Damit hat man quasi jemanden, der einen anspornt und kontrolliert. Es hilft auch dabei, sich nicht selbst zu betrügen.“

Flexi carb – typgerecht zum Gesundgewicht

Sich typgerecht zu ernähren, ist heute die einzige „Diät“, die wissenschaftlichen Betrachtungen standhält. Wie zum Beispiel die neue „Flexi carb“-Ernährung nach Professor Dr. Nicolai Worm. Sie orientiert sich an der bekannten mediterranen Küche, macht aber im Unterschied dazu die Kohlenhydratzufuhr von der jeweiligen körperlichen Aktivität und dem Lebensstil abhängig.



WUNSCHGEWICHT

Getreideprodukte und Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln werden zum Beispiel bei einem eher trägen Stoffwechsel oder sitzender Tätigkeit nur zurückhaltend eingesetzt. Bei guten Verbrennern und sportlich Aktiven darf von Pasta & Co. mehr auf den Teller.

Die Vitalküche vom Tegernsee

Alltagstaugliche Ernährung gehört auch zur Philosophie am Lanserhof. Als einer von drei Standorten wurde Marienstein am Tegernsee im September 2015 von führenden Experten zum weltbesten Gesundheitsresort gekürt und mit dem „World's Best Medical Spa Award“ ausgezeichnet.

Seit 30 Jahren dreht sich auf den Lanserhöfen alles um gesunde Ernährung, auch als wirksame Therapie gegen Übergewicht. Ursprünglich an die F.-X.-Mayr-Medizin angelehnt, ist heute unter der Regie von Dr. jur. Christian Harisch und durch die Mitwirkung von 70 Ärzten, Ernährungsprofis und



Harzer – der Sauermilchkäse – ist mit nur 0,5 bis ein Prozent Fett ein echter Schlankmacher

Sportwissenschaftlern ein Konzept entstanden, das sich wie Flexi carb fernab üblicher Diäten am modernen Alltag orientiert – und am Biorhythmus.

So darf beim Lans med Concept der Kohlenhydratanteil beim Frühstück bei 40 Prozent liegen, mittags bei 30, abends nur noch bei 15 Prozent. Für eine individuelle bewusste Ernährung gehören folgende Zutaten auf die Einkaufsliste:

- Gemüse aller Art, gedünstet gekocht und als Rohkost
- Zuckerärmere Obstsorten wie Beeren und Birnen (Das Mengenverhältnis

Gemüse:Obst sollte 3:1 betragen)

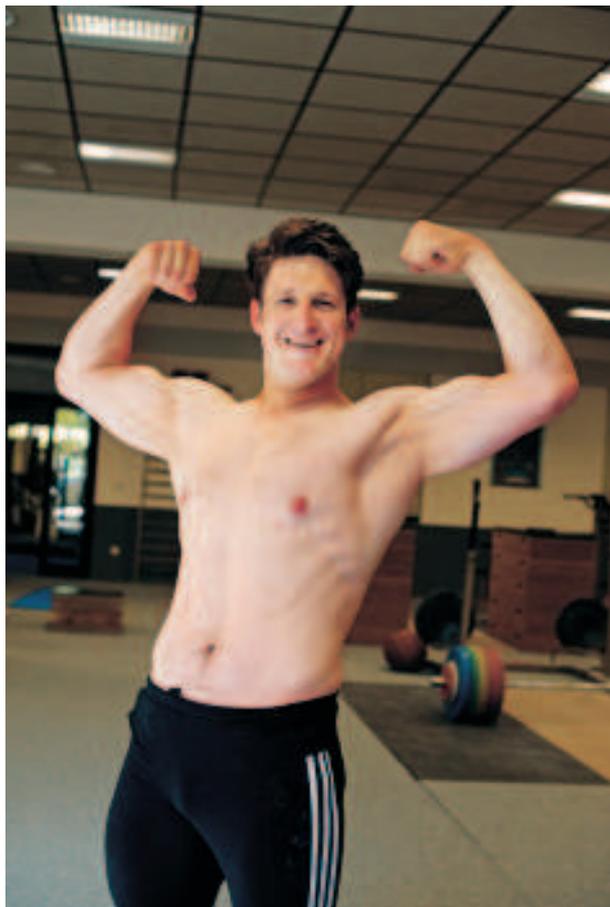


Links:
Gewichtheber Matthias Steiner mit 150 Kilo Körpergewicht

Foto: © Roche / Accu-Chek / F.-L. Lange

Rechts:
Innerhalb eines Jahres verlor der Sportler 45 Kilo

Foto: © Südwest Verlag/ Christian Martin Weiß



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Köstliche Vielfalt für den Winter



Vegan Star Vital

- ✓ Vegane Drinks, Suppen, Babynahrung, u.v.m
- ✓ 5 Automatik-Programme
- ✓ Besonders leise
- ✓ Kräftiger, robuster Motor
- ✓ Einfache Reinigung
- ✓ Hochwertiger Edelstahlbehälter

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.keimling.de

Keimling Naturkost GmbH

Telefon: 04361 5196-0 • Email: rohkost@keimling.de
www.keimling.at • www.keimling.de • www.keimling.ch



Seltener Fleisch und öfter Fisch macht nicht nur eine schlanke Linie, sondern schützt auch vor Arteriosklerose

Foto: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

Gemüse damit und mit Salz abschmecken. Mit dem Bulgur auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren.

Wie Tanja 50 Pfund loswurde

Zweifelsohne ist Eigeninitiative gefragt, wenn man sich maßgeschneidert ernähren möchte, um seine Wunschfigur auf Dauer zu erreichen. Doch oft ist gerade der Einstieg in die Ernährungsumstellung die größte Hürde. Hier können Vitalstoff- bzw. Eiweißpulver eine bemerkenswerte Hilfe sein. Sie optimieren den Stoffwechsel und können Studien zufolge die Fettverbrennung ankurbeln.

Kombiniert werden bei diesen Produkten 100 Prozent natürliche Bausteine wie hochwertige Eiweiße, zum Beispiel aus Soja. Verzichtet wird auf Stoffe, die Heißhunger erzeugen, wie raffiniertes Zucker, Füllstoffe oder künstliche Aromen. Stattdessen sind



Wertvolle Omega-3-Fettsäuren kombiniert mit Eiweiß zum Frühstück sorgen für langanhaltende Sättigung und optimale Gewichtsregulierung: Magerquark, Milch, Bio-Leinöl, Honig nach Geschmack und Zitronensaft pürieren. Frische Früchte nach Belieben, Nüsse und Samen unterrühren

Foto: © Hubertus Schüler/Die Gesundheitsküche

- Qualitativ hochwertige Sprossen
- Samen wie Leinsamen, Chia, außerdem Gewürze und Wildkräuter
- Kaltgepresste Bioöle wie Lein-, Weizenkeim- und Hanföl
- Nüsse, Mandeln, Cashewkerne oder Paranüsse
- Dazu ein- bis zweimal in der Woche Biofleisch (bis 500 g insgesamt)
- Zweimal pro Woche Fisch aus nachhaltigem Fang
- und/oder fermentiertes Soja wie Miso, Natto oder Tempeh sowie
- Hülsenfrüchte
- Eier sind regelmäßig für Gesunde erlaubt (Ausnahme: bei entzündlichem Rheuma nur einmal pro Woche)
- In Maßen: Milch, Milchprodukte, Butter
- Ebenfalls in Maßen: Biogetreideprodukte bzw. Reis und Kartoffeln (bevorzugt: Dinkel, Hafer, Roggen, Buchweizen, Amaranth, Quinoa; keine Weißmehlprodukte!)
- Generell möglichst nur sehr geringe Mengen an gehärteten Fetten, Zucker und Süßigkeiten

Lunch nach dem Lans med Concept: Bulgur mit Curry auf Gemüseragout

Zutaten: (Für 2 Portionen)

- 100 g Bulgur (alternativ: Quinoa, Hirse oder Vollwertreis)
- 10 g Butter
- 1 Msp. Curry, Salz
- 150 g Zucchini
- 50 g rote Paprikaschoten
- 30 g Lauch
- ½ EL Olivenöl
- etwas durchgepresster Knoblauch
- 50 g Sojasprossen
- frische Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)

Bulgur mit 200 ml Wasser, Butter, Curry und Salz in einem Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Bulgur zehn Minuten quellen lassen. Zucchini, Paprika und Lauch putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse mit dem Knoblauch und den Sprossen kurz anrösten, dann etwas Wasser angießen, und das Gemüse weich dünsten. Kräuter waschen, trocken schüteln und einen Teil davon fein hacken. Das



WUNSCHGEWICHT

enzymreicher Honig, Vitamine und Mineralstoffe weitere Zutaten (z. B. „Almased“, in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern). Mit je 200 Milliliter kalter oder lauwarmer Flüssigkeit verrührt (Wasser, fettarme Milch, erkalteter Tee) lassen sich nach Geschmack auch cremige Shakes zaubern, zum Beispiel mit Müsli oder Limette.

Tanja (32) aus Uetze bei Hannover hat drei Tage lang ausschließlich von so einer Vitalkost gelebt. Ab Tag vier hat sie zwei von drei Mahlzeiten damit ersetzt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: 25,2 Kilo weniger in sieben Monaten. „Im Januar 2015 habe ich noch 96,7 Kilo gewogen“, erzählt sie. „Das war mein absolutes Höchst-



Schlank mit Vitalkost: Tanja im Sommer 2015 mit etwa 70 Kilo



Tanja (32) brachte noch vor einem Jahr weit über 90 Kilo auf die Waage

Foto: © Hubertus Schüller/Die Gesundheitsküche



Man-Koso

Die Kraft der Fermente Man-Koso



für die ganze Familie

Man-Koso GmbH & Co. KG
Diefelgangweg 2
38148 Kottbusch
Tel: 0049(0)531742/9300272
www.mk-europa.de

Was beim „Verbrennen“ helfen kann 9 bewährte Schlankheitsregeln

1. Langsam genießen

Hastige Vielesser sind doppelt so häufig übergewichtig wie Langsamesser. Auch das Risiko, an Diabetes vom Typ 2 zu erkranken, ist bei ihnen 2,5-mal größer. Denn das eilige Herunterschlingen lässt unserer Verdauung keine Zeit, dem Gehirn das Signal „satt“ zu geben. Dafür braucht es bei richtigem Kauen 20 Minuten. Isst man deutlich schneller, verschlingt man zwangsläufig zu viel. Ganz zu schweigen vom Völlegefühl oder dem Überschuss an Säure, die der gestresste Magen in aller Eile produziert hat.

2. Die 150-Minuten-Regel

Studien belegen: Wer sich bewusst ernährt und sich regelmäßig bewegt, verliert 20 Prozent mehr Gewicht als Bewegungsmuffel. Kardiologe Professor Dr. Wonisch empfiehlt mindestens 150 Minuten Aktivität pro Woche. „Das kann in Form von Ausdauerbelastung wie Laufen, Radfahren oder

Gehen sein. Krafttraining ist hilfreich für den Erhalt der Körpermuskulatur. Denn ohne Bewegung wird beim Abnehmen meist sehr viel Muskulatur abgebaut.“

Besonders im Alter kann das gefährlich werden, weil es da ohnehin zu einem natürlichen Muskelabbau kommt. Oft ist dann auch die Knochenstruktur geschwächt, und das Risiko für Stürze und Brüche steigt.

3. Grüntee für den Fettabbau

Grüner Tee verbessert die Fettverbrennung. Zu diesem Schluss kam eine niederländische Studie. Demnach sind Teetrinker dünner als Kaffeetrinker. Bei den Vieltrinkern mit mehr als sechs Tassen Tee pro Tag waren auch Herzkrankheiten deutlich seltener.

Besonders erwähnenswert ist der Pflanzenwirkstoff Epigallocatechingallat, kurz EGCG, der auch entzündungshemmende Wirkung hat. „Wer regelmäßig drei bis vier

Genüsslich kauen – der beste Impuls für eine reibungslose Verdauung



Frühstücks-Müsli-Mix aus 150 g Joghurt, 1 EL Wallnussöl, 50 g Almased und 1 EL ungezuckerte Müslimischung

Foto: © Almased Wellness GmbH

gewicht. Vor meiner Schwangerschaft lag ich immer zwischen 60 und 62 Kilo. Natürlich habe ich Diäten gemacht, Kalorien gezählt, auf Fett verzichtet und auch Kohlenhydrate aus dem Speiseplan verbannt. Ich habe damit auch etwas abgenommen, konnte aber nie länger durchhalten.“

Mit dem Vitalpulver ist sie nicht nur ihrem Traumgewicht wieder nahe. Auch sportlich ist sie heute wieder aktiv und hat insgesamt ihre Ernährung auf eine bewusste, gesunde Küche umgestellt.

Unterm Strich kam die Stiftung Warentest für Schlankheitsmittel 2014 zwar zu dem Ergebnis: „Pillen und Pülverchen sind wenig geeignet.“ Doch muss man bei den Abnehmprodukten differenzieren.

„Wenn sie nicht zusätzlich zum normalen Essen eingesetzt werden, bieten sie eine Zeit lang die Möglichkeit, kalorien- und fettreduziert die wichtigsten Makro- und Mikronährstoffe zuzuführen“, so der Wiener Herzspezialist Professor Dr. Wonisch. „Der Eiweißgehalt liegt meist etwas höher. Das hilft, das Hungergefühl zu dämpfen.“

Zum Beispiel mit einem Diät-Nuss-Shake: 200 ml Milch (1,5 Prozent), 50 g Almased-Vitalkostpulver, 1 EL Walnussöl und 1 EL Walnüsse (alternativ Mandeln oder Erdnüsse) verrühren – fertig! Feurige Variante: eine kleine Menge Chili dazugeben. Pro Portion: ca. 403 kcal

Tassen pro Tag trinkt, tut seinem Körper viel Gutes“, heißt es beim Grünen Kreuz.

Nicht-Teetrinker dürfen sich ebenfalls freuen: Seit einigen Jahren gibt es zur täglichen Einnahme entkoffeinierte Bio-Grünteeextrakt-Kapseln mit dem Wirkstoff ECGG (erhältlich z. B. bei geprüften Versandapotheken wie aponeo.de).

4. Braunalgen als Stoffwechselprofis

Auch flüssige, homöopathische Verdünnungen mit dem Wirkstoff Fucus vesiculosus (z. B. „Gracia Novo mono“, in Apotheken) können auf natürliche Weise die Funktion von bestimmten Hormonen anregen, die den Fettstoffwechsel steuern. Die gesunde Braunalge Fucus aus den Küstenregionen der Nord- und Ostsee enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Algin, Betakarotin, Jod, Brom oder Kalium. Diese sorgen dafür, dass der Grundumsatz steigt. Gewicht kann so reduziert werden. Auch aufkommender



Da die Qualitätsbandbreite bei Grüntee groß ist, empfehlen Experten Bio-Naturgrüntee



MAUNAWAI
mein Wasser

**MAUNAWAI® PIPRIME®
Wasserfilter-System**

*Verwandelt jedes Leitungswasser
in für den Körper optimales Wasser.*

ENTWICKELT UND GEMISCHT
von unabhängigen
Fachexperten
für das beste Ergebnis

Langzeitstudien belegen:

- Frei von Schadstoffen
- Gesundes Trinkwasser
- Beseitigt Medikamenten- und Hormonrückstände
- Besonders gute Ergebnisse auch bei Uran, Fluorid und Chlor
- Schmeckt wie Quellwasser
- Der Natur nachempfunden

Maße: 30 x 35 cm (BxH)
Preis: ab 399,- Euro

*vorher: ungefiltertes
Leitungswasser*

*nachher: nach dem
Filtervorgang mit dem
MAUNAWAI® System*

Wir beantworten jede Frage zum Thema Wasser.

Gewinn 4770 Euro (11%)
 Inhalt: 1 Liter Wasser für 10,-
 10 Liter Wasser (1 Liter)

Telefon: +49 1127 5708920
 www.maunawai.com

„Das gefilterte Wasser hat exzellente Werte und besondere Eigenschaften. Es ist so beschaffen wie das Wasser in unseren Zellen. Dadurch werden Energie und Substanzen schneller transportiert, Wachstum und Regeneration optimiert.“
 Dr. rer. nat. Stefan Lanka - Virologe und Molekular-Biologe



Zwei Drittel aller Mitteleuropäer leiden an einem Vitamin-D-Mangel. Was Viele nicht wissen: das Sonnenhormon macht schlank

Heißhunger wird gedämpft. Reguläre Einnahme: vor jeder Mahlzeit fünf Tropfen verdünnt in einem Glas Wasser.

5. Schüsslersalze als Startsignal

Zum Start der Gewichtsreduktion kann eine Detox-Schüssler-Salz-Kur den Stoffwechsel auf Trab bringen. Die Mineralsalze der empfohlenen Dreier-Kombination: Nr. 6 Kalium sulfuricum zur Entschlackung, Nr. 10 Natrium sulfuricum für die innere Reinigung von Leber, Galle, Niere und Nr. 12 Kalzium sulfuricum, das die Lymphe klärt und ausscheidend wirkt.

So geht's: Mit jeweils der Potenz D6 vier Wochen lang kuren, das heißt, morgens mit Nr. 10, mittags Nr. 6 und abends Nr. 12. Entweder drei Tabletten im Mund zergehen lassen oder fünf Stück in heißem Wasser aufgelöst trinken.

6. Mit Vitamin D vor Diabetes schützen

Das Sonnenhormon Vitamin D ist ein weiterer Helfer im Kampf gegen Übergewicht. So erhöht ein Mangel das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Das ergaben Langzeitstudien. Denn Vitamin D aktiviert bestimmte Gene in Fett- und Muskelzellen.

Auch ist es für die Insulinproduktion in den Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse mitverantwortlich.

Ob die Versorgung stimmt, kann eine Blutuntersuchung klären. Gemessen wird der Spiegel des sogenannten 25-Hydroxy-Vitamin-D (25OHD), die Transportform des Vitamins. Normalwert: 30 ng/ml. Um diesen zu erreichen, sollte man sich ab Mitte April einige Male pro Woche bei hohem Sonnenstand 10 bis 20 Minuten mit weitgehend entblößter Haut ohne Schutz in der Sonne aufhalten. In der sonnenarmen Zeit sind Vitamin-D-Präparate hilfreich. Frei verkäufliche haben in der Regel eine Tagesdosis von 400 IE. Höher dosierte sind meist verschreibungspflichtig.

7. Leichter abnehmen mit Fettbindern

Sogenannte „Fettbinder-Tabletten“ können bei bestehendem Übergewicht das gesunde Abnehmen unterstützen. Die Medizinprodukte sind in Apotheken erhältlich und sollen dabei helfen, nicht komplett auf die Aufnahme von Fetten als Geschmacksträger verzichten zu müssen.

Als Inhaltsstoff dient der Ballaststoff Chitosan von Krebstieren, der im Magen eine gelförmige Substanz bildet, die an Nahrungsfette bindet. Ein Teil davon gelangt so nicht in den Stoffwechsel und wird unverdaut ausgeschieden.

Seit November 2015 gibt es mit dem Wirkstoff KiObind (z. B. „Doppelherz system Fettbinder“) auch ein nichttierisches Chitosan, das bei veganer oder vegetarischer Ernäh-



Mit wöchentlichem Wiegen behält man die Kontrolle

Foto: UPR

WUNSCHGEWICHT



Mineralstoffreicher Brennnesstee ist ein idealer Begleiter für Entschlackung und Entsäuerung

zung eingesetzt werden kann. Einnahme zur Unterstützung einer Reduktionsdiät: zweimal täglich zwei bis drei Tabletten.

8. Entwässern mit Frauenkräutern

Bei Frauen führen (z. B. vor der Periode) nicht selten Wasser-einlagerungen zu einer Gewichtszunahme von bis zu drei Kilo. Ein Tee aus Brennnesselblättern und getrocknetem Liebstöckelkraut kann entwässern und verschlanken.

Für eine große Tasse einen Esslöffel der Frauenkräuter – gemischt zu gleichen Teilen – mit 250 Milliliter abgekochtem Wasser übergießen. Fünf bis

zehn Minuten ziehen lassen. Täglich zwei bis drei Tassen trinken.

9. Auf die Waage bitte!

Zur Gewichtskontrolle empfiehlt Dr. Ulrich Frohberger wöchentlich den Gang auf die Waage. „Damit erhält man eine zuverlässigere Gesamttendenz als beim täglichen Wiegen. Denn aufgrund verschiedener Stoffwechselforgänge, beeinflusst durch Ernährung, Hormone und auch das Wetter, könnten kurzzeitige, tägliche Gewichtsschwankungen sowohl einen schnellen Erfolg vorgaukeln, als auch unnötigerweise frustrieren.“

→

mykoletal[®] detox

30-Tage Basenkur
Ein basen-starkes Trio für mehr Vitalität und Lebenskraft

inkl. Basenkur-Ratgeber

- ✓ Für den Erhalt eines gesunden Säure-Basen-Haushalts in drei Schritten
- ✓ Gründliche Reinigung, wohltuende Regeneration, gestärkte Abwehr
- ✓ Ideal zur Begleitung von Fasten- und Entschlackungskuren oder Diäten

Erhältlich in Apotheken, bei ausgewählten Gesundheitspartnern oder im Online-Shop unter www.mykoletal.de für 39,90 € (UVP)

www.mykoletal.de

Der große Diät-Vergleich

Einen Mantel, der allen gleich gut passt, gibt es nicht. Ebenso ist es bei Diäten. Nur eine typgerechte, biologische Ernährung kann deshalb dauerhaft für eine schlanke Linie sorgen. Außerdem sind dabei auch gesundheitlich relevante Faktoren zu beachten. Viele herkömmliche Diäten funktionieren deswegen nur unter bestimmten Voraussetzungen. Wir klären für Sie mit dem Ganzheitsmediziner Dr. med. Ulrich Frohberger, welche aus ernährungsphysiologischer Sicht empfehlenswert, unter Vorbehalt geeignet oder nicht zu empfehlen sind



Sportmediziner Dr. med. Ulrich Frohberger aus Münster hat sich auf Ganzheitsmedizin und Altersprävention spezialisiert

1. Atkins

Die Atkins-Diät erlaubt Eiweiß und Fett ohne Einschränkung, etwa aus Fisch, Wurst, Speck, Sahne, Käse. Sie spart dafür drastisch Kohlenhydratreiches wie Brot, Kartoffeln und Nudeln ein. Mittlerweile existieren viele Ernährungsmodelle, die auf diesem „Low carb“-Prinzip basieren.

Es gibt einige Studien, die in den ersten Anwendungswochen eine deutliche Gewichtsabnahme beobachteten. Nach einem Jahr allerdings war der Erfolg nicht größer als bei anderen Reduktionsdiäten.

Dr. Ulrich Frohberger: Atkins ist eine unausgewogene Diät, die eine zusätzliche Einnahme fehlender Vitamine und Spurenelemente notwendig macht. Sie ist potenziell gefährlich, denn mangels Kohlenhydraten wird vermehrt Fett verbrannt, was zu einer Schädigung von Leber und Nieren und bei Diabetikern zur metabolischen Übersäuerung führen kann.

2. FdH-Diät

Die „Friss die Hälfte“-Diät gehört zu den Klassikern. Das Versprechen: Abnehmen und dabei alle Lieblingsgerichte essen. Aber eben immer nur die Hälfte. Dass man abnimmt, wenn man weniger Energie aufnimmt als verbraucht, ist unbestritten. Wer einfach alles halbiert, was kalorienhaltig ist, wird aber auch Heißhunger verspüren.

Dr. Ulrich Frohberger: Die Frage ist, wovon die Hälfte? Die Hälfte einer ausgewogenen Ernährung mit frisch zubereiteten Lebensmitteln kann nur dann eine optimale Diätunterstützung sein, wenn die Nährstoffe für die alltägliche körperliche und psychische Belastung tatsächlich reichen.

3. Flexi carb

„Flexi carb“ ist eine moderne, kohlenhydratangepasste Mittelmeerküche. Abhängig von körperlichen Voraussetzungen, sportlicher Aktivität, Lebensstil und Abnehmziel gibt es Lebensmittelempfehlungen für unterschiedliche Kohlenhydrat- und Kalorienstufen. Vom Büromenschen über den Hobbysportler bis hin zum leidenschaftlich aktiven Typen. Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass dieses typgerechte Vorgehen Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedenen Krebsformen vorbeugen kann.

Dr. Ulrich Frohberger: Auch der Genuss kommt hierbei nicht zu kurz. Und wer sich

bewegt, darf auch bei den Kohlenhydraten einmal mehr zugreifen. Empfehlenswert, da mache ich gerne mit!

4. Glyx-Diät

Glyx steht für „Glykämischen Index“ (GI): ein Maß für die blutzuckersteigernde Wirkung. Beispiel: Weißbrot regt die Insulinproduktion stark an, hat daher einen hohen GI und gilt als Dickmacher. Bei Vollkornbrot oder Naturreis ist der GI dagegen niedrig. Viele Wissenschaftler beanstanden jedoch, dass Glyx unter anderem die Kombination von Lebensmitteln nicht berücksichtigt.

Dr. Ulrich Frohberger: Hier wird ein einzelner Faktor, der „Glykämische Index“,



Wer sich viel bewegt und mehr Muskelmasse hat, verbrennt mehr Kalorien

in den Fokus gestellt. Das heißt, die ganzheitliche Betrachtung der Ernährungsnotwendigkeiten wird einer wissenschaftlich nicht bewiesenen Theorie geopfert. Und das ist nicht empfehlenswert.

5. Heilfasten

Von Heilfasten nach Buchinger hat fast jeder schon einmal gehört. Damit sollen nicht nur rasant viele Pfunde purzeln. Es dient auch als Entschlackungskur, und die Blutwerte sollen sich verbessern. Mancher fastet auch als Glückskur gegen emotionale Krisen.

Dr. Ulrich Frohberger: Wer heilfastet, zeigt eine Bereitschaft für eine gesundheitsbewusste Lebensführung und Ernährung. Das ist grundsätzlich zu begrüßen. Die Risiken können jedoch bei vielen Menschen erheblich sein, wenn beim Nullfasten Eiweiß und wichtige Mineralstoffe gänzlich fehlen: beispielsweise bei Kindern

und Senioren, Diabetikern, Übergewichtigen mit Gicht, Schilddrüsenerkrankung, (ehemaligen) Krebspatienten und psychisch Kranken. Tipp: Wenn, dann nur mit ärztlicher Rücksprache und zeitlich begrenzt.

6. Hollywood-Star-Diät

Sie wurde eigens für Stars in den 1920er-Jahren entwickelt. Erlaubt: Hummer, Shrimps, Fisch, mageres Fleisch und Geflügel. Dazu exotische, enzymreiche Früchte. Der drastische Verzicht auf Kohlenhydrate drosselt die Energiezufuhr auf 600 bis 800 Kalorien täglich.

Dr. Ulrich Frohberger: Viel zu einseitige Ernährungsform, unausgewogen, teuer, noch dazu ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert. Auf Dauer ist eine solche Ernährung sicher gesundheitsschädlich.

7. Kohlsuppen-Diät

Sie gilt als magisches Wundermittel getreu dem Motto „7 Kilo in 7 Tagen“. Das überrascht nicht, denn sie hat kaum Kalorien und Fett. Zutaten sind mit Lauch, Tomaten, Paprika, Weißkohl, Frühlingszwiebeln, Staudensellerie und Petersilie durchaus lebensnotwendige Nährstoffe. Aber sind es auch genug?



FUSSDIAGNOSE

Der Schlüssel zu unserer Persönlichkeit



Unsere Füße spiegeln Körper, Verstand und Seele auf einzigartige Weise. Sie haben alles gespeichert, was unsere Persönlichkeit betrifft, und sie sind grundehrlich. Wer die Fußdiagnose für sich nutzt, wird staunen – und sein ganzes Potential entdecken!

-  **Von den Bestseller-Autoren Rita Fasel und Ruediger Dahlke**
-  **In langjähriger Praxis erprobt**
-  **Einzigartige Zusammenstellung von Buch und Karten**

Set mit 112-seitigem Buch und 49 Karten
ISBN 978-3-86826-131-8 • € 24,99

Verschiedene Studien sprechen für eine Mittelmeerdiet. Demnach bleibt der Blutzuckerspiegel relativ konstant, Diabetes bis hin zum Schlaganfall wird vorgebeugt



Dr. Ulrich Frohberger: Kohlsuppe als Ergänzung zum ausgewogenen Essen ist wunderbar, als alleinige Diät auf längere Zeit jedoch unzureichend, da ein Mangel an wichtigen Nährstoffen und Eiweiß droht.

8. Low Carb & Low Fat

Kohlenhydrate oder Fett reduzieren – beides wird immer wieder propagiert. Darauf, dass es dennoch Menschen gibt, die sich ohne Fett fett gehungert haben, weil Fett eine wichtige Komponente für viele Körperfunktionen ist, weisen aktuell Experten wie der Sportwissenschaftler Professor Dr. Ingo Froböse hin. Auch kann der menschliche Organismus nicht ganz auf Kohlenhydrate verzichten.

Dr. Ulrich Frohberger: Es handelt sich um eine alltagsfremde, „synthetische“ Diät, die je nach Lebensmodalitäten Risiken beinhaltet, und deren Sinnhaftigkeit bei konsequentem Befolgen wissenschaftlich umstritten ist. Also lieber nicht.

9. F.-X.-Mayr-Kur

Die vom österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875 – 1965) entwickelte Ernährungsform stellt ein natürliches ganzheitliches Heilverfahren dar. Die Mayr-Kur als

meist dreiwöchige Therapie ist eine intensiv diätetische Gesundheitspflege, vor allem bei Verdauungs- und Stoffwechselliden.

Nach Teefasten und gründlicher Darmentleerung (Bittersalz) erfolgt die traditionelle Milch-Semmel-Diät. Dazu kommen täglich drei Liter Kräutertee, Gemüsebrühe, stilles Wasser.

Dr. Ulrich Frohberger: Für gesunde Menschen ist Mayr zum Abnehmen befriegt geeignet. Auf Dauer aber nicht umsetzbar, da es zur Minderversorgung mit Vitaminen, Spurenelementen, Eiweiß und Fettsäuren kommt.

10. Mittelmeer-Diät

Schlemmen wie in Italien, Spanien und Griechenland mit viel Gemüse, Salat, Olivenöl, ab und zu Fisch und Geflügel. Und: einem Glas Wein zum Essen. Studien der letzten 25 Jahren legen nahe, dass Menschen, die sich mit der traditionellen Mittelmeerküche ernähren, ein deutlich geringeres Risiko für einen Herzinfarkt, Krebs, Diabetes und Alzheimer haben.

Dr. Ulrich Frohberger: Tendenziell ist die Mittelmeer-Diät empfehlenswert, wobei die Dosis der einzelnen Lebensmittel

entscheidend ist (vgl. die neue, moderne Mittelmeerküche nach dem „Flexi carb“-Prinzip). Auch die Korrelation zur körperlichen Aktivität macht den Erfolg aus.

11. One-Day-Diät

Sechs Tage essen wie immer – also „wie man will“ – und einen Tag in der Woche fasten – und das mit Gemüsebrühe, Wasser oder Kräutertees. Kein Jo-Jo-Effekt, das verspricht die Autorin des Konzeptes Jane Kennedy. Sie verspricht außerdem, dass durch diese Diät ein bis zwei Kilo pro Woche purzeln.

Dr. Ulrich Frohberger: Hier macht man es sich zu einfach! Sechs Tage Schlemmen, einen Tag fasten? Besser ist es ohne Frage, sieben Tage reduziertes und abwechslungsreiches Essen zu genießen – und sich außerdem regelmäßig zu bewegen.

12. Paleo-Diät

Fleisch, Samen, Körner, Nüsse, Früchte – das ist ein Konzept, das vor allem in den USA begeisterte Anhänger hat. Die Paleo-Diät erlaubt alles, was auch schon unsere Vorfahren verfügbar hatten. Aus Getreide gewonnene Nahrungsmittel wie Brot sind nicht vorgesehen. Ebenso wenig Milchprodukte oder Zuckerhaltiges.

Dr. Ulrich Frohberger: Auf Weißmehl und Zucker zu verzichten, ist immer gut. Pizza durch Gemüse und Fisch zu ersetzen, ist auch gut. Unbehandelte Samen, Körner, Früchte sind sicher ebenfalls wertvoll. Zu viel Fleisch für unsere heutigen Lebensgewohnheiten dagegen nicht! Warum also in die Vergangenheit schweifen? Wir haben moderne mediterrane Alternativen.

13. Schroth-Kur

Hier sind Kohlenhydrate ausdrücklich erlaubt. In meist dreiwöchigen Kuren liegt der Schwerpunkt auf Gemüsesuppen, Kartoffeln, Reis, Gries, Brot, Kompott und Fruchtsäften. Auch Wein dient hier als Heilmittel. Bis zu 800 Kalorien täglich werden angestrebt, in der Regel eiweiß- und fettarm. Dazu kommen flüssigkeitsreduzierte Trockentage.

Dr. Ulrich Frohberger: Die klassische Schrothkur ist eine Mangeldiät. Ein Mangel



Nach ihrem Abnehmerfolg durch Weight Watchers machte Schauspielerin Christine Neubauer auch Werbung für schlankmachende Bademode

Foto: obs/Weight Watchers Deutschland GmbH

an Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen ist bedenklich. Der erlaubte Alkohol ist als riskanter Stimmungsaufheller zu verstehen.

14. Trennkost

Vollkornbrot nicht mit Käse. Kartoffeln nicht mit Fisch oder Fleisch. In den 1980er-Jahren boomte die Trennkost. Laut dem Erfinder Dr. Howard Hay könne der menschliche Körper Kohlenhydrate und Eiweiß nicht gleichzeitig verdauen. Deswegen müssten zwischen dem Verzehr von beidem mindestens vier Stunden liegen. Richtig kombiniert sollten vor allem Gemüse, Salate und Früchte gegessen werden.

Dr. Ulrich Frohberger: Der positive Aspekt der Trennkost ist der vermehrte Verzehr von Obst und Gemüse und weniger Fleisch. Strikte Trennkost macht allerdings wenig Spaß und Sinn, da viele Lebensmittel Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß enthalten. Vorsicht ist außerdem bei Kindern, Schwangeren, Stillenden und alten Menschen geboten.

15. Weight Watchers

Mit Gruppengefühl zur schlanken Taille. Prominenteste Werbebotschafterin: Vollweib Christine Neubauer, die laut Zeitungsberichten mit dem ProPoint-Prinzip zehn Kilo abgenommen haben soll. Jedes Lebensmittel hat eine nach einer speziellen Formel zugeordnete Punktzahl, den ProPoint-Wert. Man darf also essen, bis man seine Tagespunkte verbraucht hat. Für die meisten Obst- und Gemüsesorten werden keine Punkte angerechnet.

Dr. Ulrich Frohberger: Weight Watchers ist ein geeignetes, kommerzielles „Ernährungskorsett“, um erfolgreich abzuneh-

WUNSCHGEWICHT

men. Auf Dauer macht aber kein „Korsett“ Spaß. Hier kann dennoch gewinnen, wer es dauerhaft schafft, gesunde Verhaltens- und Ernährungsmuster zu erlernen und mit Lebensfreude zu praktizieren.

16. Formula-Diät

Hier werden Mahlzeiten ganz oder teilweise durch Shakes oder Suppen aus Nährstoff- bzw. Eiweißpulver ersetzt. Laut § 14a der deutschen Diätverordnung sind, um eine Unterversorgung auszuschließen, für entsprechende Produkte die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einzuhalten. Eine Mahlzeit kommt auf maximal 400 Kalorien.

Dr. Ulrich Frohberger: Formula-Diäten können nach den ärztlichen Leitlinien vor allem bei extremem Übergewicht zeitweise sinnvoll sein, etwa um den Einstieg in eine Ernährungsumstellung zu erleichtern. Ersetzen tun sie diese aber nicht. Das heißt, langfristig sollte das Ziel immer eine ausgewogene Ernährung sein.

Interessante Links:

www.bodymed.com Unter „Berater“ kann man nach Ärzten in der Nähe suchen, die in einem 12 Wochen-Kurs beim Abnehmen begleiten

www.leberfasten.de Stoffwechsoptimierung nach Professor Dr. Nicolai Worm

www.fitimalter.de Infos der Verbraucherzentralen zu Ess- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag

www.almased.de Kostenlose Beratungs-Hotline auch unter: 0800-24667526

www.figurapharma.com Arzneimittel und Nahrungsergänzungen zur Gewichtsreduktion

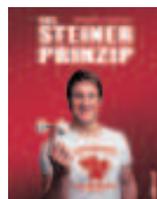
Buchtipps:

• Prof. Dr. Nicolai Worm: „Flexi-Carb – Mediterran genießen. Schlank und gesund bleiben“, Riva, ISBN 978-3-86883-631-8, € 19,99 • Dr. med. Anne Fleck: „Die Gesundküche: neuester Stand“, Becker Joest Volk, ISBN 978-3-95453-092-2, € 34,- (264 Seiten mit 88 Originalrezepten, geb.) • Helmut Gote/Prof. Dr. Ingo Frohöse: „Ran an den Speck – Die leckerste Diät der Welt“, Becker Joest Volk, 256 Seiten, ISBN 978-3-95453-082-3, € 29,95 • Hans Hauner/Dagmar

Hauner: „Übergewicht – endlich gesund abnehmen“, Trias Kindle Edition, ASIN B005LFOM4I, € 17,99

• Andrea Stensitzky-Thielemans: „Almased – Shakes & Smoothies“, ISBN 978-3-8304-8229-1, € 9,99

• Matthias Steiner: „Das Steiner Prinzip“, Südwest, ISBN 978-3-517-09421-2, € 19,99



Aus der TV-Werbung:

Das ist Mein Wort A und Ω

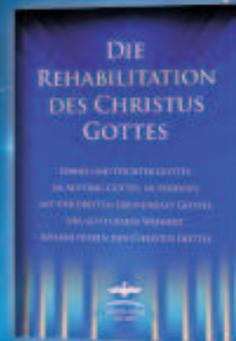
Das Evangelium Jesu

Die Christus-Offenbarung, welche inzwischen die wahren Christen in aller Welt kennen



Entdecken Sie die Wahrheit! Dieses Werk geht weit über den Inhalt der Bibel hinaus und gibt eine Gesamtschau von dem, was war, von dem, was ist - und von dem, was sein wird. Aus dem Inhalt:

Kindheit und Jugend Jesu * Die Bergpredigt * Das Gesetz von Ursache und Wirkung * Die verheimlichte Tierliebe Jesu * Die Lehre der „ewigen Verdammnis“ ist eine Verhöhnung Gottes * Über Tod, Reinkarnation und Leben ... u.v.a.m.
1128 S., geb., inkl. Audio-CD,
ISBN 978-3-89201-271-9, Euro 19,80



NEU!

Die Rehabilitation des Christus Gottes

Die Zeit ist gekommen: Der Christus Gottes, einst in Jesus von Nazareth, der die Lehre der Himmel den Menschen brachte, die Lehre des Friedens, der Einheit, das allumfassende unumstößliche Gesetz der Liebe, wird auf Erden rehabilitiert, denn von institutionellen gleich konfessionellen Machtstrukturen wurde und wird der Christus Gottes auf schändlichste Art und Weise missbraucht und in Misskredit gebracht.

Ca. 700 S., geb., ISBN 978-3-89201-437-9
Bis 28.2.2016 zum Subskriptionspreis
von nur Euro 15,90

Gabriele-Verlag Das Wort GmbH
Max-Braun-Str. 2, 97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391/504135, Fax 09391/504133
www.gabriele-verlag.de/shop

In der Schweiz: Verlag VITA VERA
Oberebenenstrasse 67a, 5620 Bremgarten
Tel. 056/6314860, Fax 056/6314861