



Spezialreport  
Frühjahr/Sommer 2003

# ESSEN und GENIESSSEN

Bewusste Ernährung leicht gemacht

## In dieser Ausgabe:

**19 Geheimnisse über die heilende Kraft von Nahrungsmitteln:** Was die Natur zu bieten hat ..... Seite 3

**Machen Sie den Selbst-Test in Ernährungsfragen:** Wie gut kennen Sie sich aus? ..... Seite 4

**Krebschutz:** So schützen Sie Ihre Zellen und stärken Ihr Immunsystem ..... Seite 6

**Functional Food aus dem Labor:** So wird aus einer Gen-Banane ein essbarer Impfstoff. Wie weit ist die Wissenschaft wirklich? ..... Seite 7

**21 altbewährte Hausmittel für Ihre Gesundheit:** Diese Nahrungsmittel sind so wirkungsvoll wie Medizin ..... Seite 9

**Tellergerichte für Eilige:** So beherrschen Sie die hohe Kunst, schnell, schmackhaft, gesund und schlank zu kochen ..... Seite 10

**Singles und Kochmuffel, aufgepasst:** 10 Minuten – und Sie haben ein Dinner für 2, das alle Sinne anregt ..... Seite 12

**Warum Reis nicht gleich Reis ist:** So vermeiden Sie Mangelerscheinungen ..... Seite 12

**Wege aus der Lebensmittelkrise:** Wie gesunde Ernährung trotz BSE & Co. noch möglich ist ..... Seite 13

**Essen Sie, genießen Sie – und nehmen Sie trotzdem ab!**

## Vernichten Sie alle Diätpläne und Kalorientabellen – für immer!

**Mehr als 97 bekannte Diäten, und der Wahnsinn nimmt kein Ende. Neuester Trend: die Augenfarben-Diät!**

Immer wieder tauchen Berichte über sensationelle Abspeckerfolge mit ungewöhnlichen Diät-Ansätzen auf. Was macht diese Diäten so einmalig? Ganz sicher das Versprechen, in kurzer Zeit radikal Gewicht zu verlieren. Und jeder, der es einmal ausprobiert hat, weiß aus eigener leidvoller Erfahrung: Je schneller und mehr Sie abgenommen haben, desto schneller haben Sie hinterher wieder umso mehr Pfunde auf der Waage!

Der berühmt-berüchtigte Jo-Jo-Effekt lässt grüßen. Der allerneueste Trend ist die Augenfarben-Diät, bei der ein Blick auf Ihre Iris, den Sie selbst vornehmen können, Ihnen verraten soll, was für ein Diät-Typ Sie sind

und mit welchen Nahrungsmitteln Sie Ihren Organismus belasten. Dieser Ansatz ist so neu, dass Sie auf die Ergebnisse, über die wir aktuell berichten werden, gespannt sein dürfen. Einen ähnlich individuellen Ansatz hatte auch diese schon länger diskutierte Diät.

### Wie wirkungsvoll ist die Blutgruppen-Diät wirklich?

Der amerikanische Naturheilkundler *Peter d'Adamo* hat eine sehr eigenwillige Ernährungslehre zum Thema Abnehmen entwickelt.

**Seine These:** Bestimmte Eiweiße aus unserer Nahrung – die Lektine – können in unsere Blutbahn gelangen

*Fortsetzung auf Seite 2*

## BSE

## Maximal einige hundert Deutsche sind infiziert

75-B  
2578  
ZB MED

**Experten des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin gehen davon aus, dass sich bis zum Jahr 2040 im schlechtesten Fall 400 bis 600 Deutsche mit dem Erreger der Rinderseuche BSE infiziert haben.**

BSE-verseuchtes Rindfleisch gilt als die Hauptursache einer neuen Variante der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit (vCJK), die das Gehirn der infizierten

Menschen zerstört. Mehr als eineinhalb Jahre nach dem ersten BSE-Fall in Deutschland haben sich die Wogen geglättet. Aber die neuen Schätzungen sollten uns bewusst machen, bei Rindfleisch weiterhin genau auf die Qualität und die Herkunft zu achten. „Gesund essen und genießen“ gibt Ihnen regelmäßig Einkaufstipps und -hinweise, mit denen Sie sich und Ihre Gesundheit schützen können.