

GESUND ESSEN

Avocados, Auberginen, Gerste, Kohl und Knoblauch gehören zu den zehn gesündesten Nahrungsmitteln der Welt und helfen Krebs zu verhindern. Avocados haben doppelt soviel Kalium wie Bananen, außerdem jede Menge Eiweiß und Vitamine. Auberginen senken die Blutfettwerte, indem sie das Cholesterin binden und erst

gar nicht in den Blutkreislauf geraten lassen. Gerste enthält B-Vitamine, Mineralstoffe und Phosphor. Kohl sollten Sie regelmäßig essen. Das amerikanische Krebs-Institut empfiehlt dieses Gemüse zur Vorbeugung gegen Lungen-, Magen- und Darmkrebs. Knoblauchpuder-Dragees sind noch wirksamer als Frischknoblauch. Sie senken den Cholesterinspiegel, bekämpfen freie Radikale und wirken außerdem gefäßerweiternd (z.B. "Kwai" von Lichtwer). □



Gesundes Gemüse: Avocados sind richtige Eiweiß- und Vitaminbomben. Sie senken den Blutdruck und beugen Darmkrebs vor

Relax-Programme aus Fernost: Entspannungstechniken aus China und Indien liegen voll im Trend. Furore macht jetzt "Ba Duan Jin". Die sanften Bewegungs- und Atemübungen vertreiben Stress und Alltagshektik. Ganz einfach zu erlernen per Video: "Aktiv & Gesund durch chinesische Heilgymnastik" (um 50 Mark, über PSF, Tel. 0 81 58/77 76). Yoga ist das Geheimrezept der Hollywood-Stars Barbra Streisand und Raquel Welch für innere Ausgeglichenheit. Ihr Lehrer: Asien-Spezialist Alan Finger, dessen Video jetzt auch in Deutschland erhältlich ist. ("Yoga Moves", etwa 50 Mark, über SHV, Tel. 0 24 02/42 48).

KONDITION AUSSER FORM

Eine amerikanische Studie beweist es: Schon nach zwei Wochen ohne Sport bleibt ein Fünftel der Fitneß auf der Strecke. Und nach einer "Abstinenz" von drei Monaten sind selbst vorher durchtrainierte Sportler total außer Form. Denn Muskeln, die nicht gebraucht werden, schrumpfen schnell wieder. Auch Beweglichkeit und Ausdauer nehmen rapide ab. Dafür steigt die Fettmasse im Vergleich zur Muskelmasse an. Fazit: Wer sein Training durch längere Ruhepausen unterbricht, schadet seiner Fitneß. Nur regelmäßige Bewegung fördert Kraft und Ausdauer. Besonders geeignet zum Aufbau der Kondition: Joggen, Radfahren, Schwimmen.

RICOCHET TRENDSPORT

Squash hat Konkurrenz bekommen. Seit einigen Monaten findet Ricochet immer mehr Fans in Deutschland. Unterschiede zu Squash: Der Court ist etwas kleiner, der Schläger kürzer und der Ball langsamer. Ricochet ist ein ideales Fitneßtraining für den ganzen Körper. Herz und Kreislauf werden ange-regt, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit gefördert. Im Gegensatz zu Squash schont Ricochet die Gelenke und den Rücken. □

SPORTVERLETZUNGEN SCHMERZKILLER

Erste Hilfe bei Prellungen, Zerrungen, -Sehnenscheiden- und Gelenkentzündungen bietet eine Salbe mit Bienengift (aus der Apotheke). Der wertvolle Rohstoff wird den Bienen in geringer Menge abgezapft. Er sorgt dafür, daß die schmerzerregenden Stoffwechselprodukte schnell abtransportiert werden. Hilft bei akutem und chronischem Schmerz; der Demapunktur-Roller (von SMD, in der Apotheke). Seine versilberten Nadelspitzen stimulieren die Nervenenden im Unterhautgewebe. Dadurch werden sie daran gehindert, die Information "Schmerz" weiterzuleiten. Gleichzeitig werden Bindegewebe und Muskulatur viel besser durchblutet und Verspannungen gelöst. □



Auf Trab: Nur wer regelmäßig joggt, wird mit einer Top-Kondition belohnt



In der Ruhe liegt die Kraft: Asiatische Entspannungsmethoden machen Körper und Geist fit