

+++ Der gesunde Ticker +++

+++ Meditieren lernen in 7 Tagen: mit der DVD „Mein Date mit mir“.

MensSana, 24,99 Euro +++ Wie viel Laktose steckt in meinem Essen?

Ausführliche Listen auf www.taxofit.de +++ Spannender Gentech-

Roman: „Das Unikat“ von Anders Alborg, Osburg Verlag, 19,95 Euro +++

Neuartige Zahnseide aus Weltraum-Fasern, die superleicht gleitet:

„Oral-B Pro Expert“, z. B. in Apotheken +++ Zu Tabletten nie

Grapefruits essen. Bei vielen Mitteln kann schon eine halbe Frucht

schwere Nebenwirkungen auslösen, zeigte eine britische Studie +++

Das Trio für den Blutdruck

Diese drei schmecken gut und gehen ans Herz: Der Chili-Scharfmacher Capsaicin hat einen entspannenden Effekt auf die Gefäße. Leinsamen enthalten große Mengen an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren, regulieren den Stoffwechsel und den Blutdruck! Zum Dessert am besten Bitterschokolade: Die Inhaltsstoffe des Kakaos schützen vor Herzinfarkt.



Eine Prise Chili im Essen entspannt die Gefäße

Leinsamen kurbelt den Stoffwechsel an

Dunkle Schokolade stärkt das Herz



Mein

ZEIT FÜR MICH

Moment

Gabi Fastner ist Gymnastiklehrerin in Bad Tölz. Ihr Ganzkörperprogramm „Gesund & schön – funktionelles Figurtraining“ gibt es auf DVD (Tele-Gym, ca. 25 Euro)

„Meinen Energiekick am Morgen hole ich mir bei der Zahnpflege: Ich stehe dabei nämlich während der ersten Hälfte des Putzens auf dem einen Bein, während der zweiten auf dem anderen. Schöner Nebeneffekt: Mein Ehrgeiz zwingt mich, die Zähne deutlich länger zu putzen als früher. Dabei achte ich sorgfältig auf meine Körperhaltung. Ich richte Kopf und Oberkörper auf, die Schultern bleiben entspannt. Den Bauchnabel ziehe ich tief nach innen und unten, damit die Bauchspannung mir Stabilität gibt. Diese wenigen Minuten Balancetraining machen mich hellwach.“