



Nr. 322

Älter werden,  
jung bleiben



Von und mit: Sabine Fricke,  
Jutta Beiner-Lehner, Markus  
Schall und Jean Pütz

Mehr hören. Mehr sehen.

## Liebe Zuschauer,

Anti-Aging ist in aller Munde. Das ist nicht weiter verwunderlich. Denn irgendwann, so jenseits der 30, geht das Thema wohl jeden etwas an. "Älter werden – jung bleiben" – wer möchte das nicht. In der Hobbytheke haben wir keinen Jugendwahn zelebriert. Stattdessen zeigten wir in der Sendung vor allem eins: Sie haben es selbst in der Hand, wie lange Sie jung bleiben. Die Gene beeinflussen unser Alter nur zu 20 Prozent, den Rest bestimmt Ihre Art zu leben - ob sie rauchen und sich dem Stress beugen oder sich gesund ernähren und Sport treiben. Jung bleiben bedeutet für uns daher, nicht ewig faltenfrei zu sein, sondern vor allem, sein Leben gesund und lustvoll zu gestalten. Gesundheit ist dabei eine unabdingbare Voraussetzung. Denn mit der Gesundheit bleibt häufig auch die Lebensfreude auf der Strecke.

Dass dieses Thema immer wichtiger wird, zeigt die Altersentwicklung unserer Bevölkerung. Immer mehr ältere Menschen werden in unserer Gesellschaft leben. Anti-Aging heißt der medizinische Forschungszweig, der sich mit der Frage beschäftigt, wie sich das Al-

tern möglichst lange hinausschieben läßt. Auch Vorbeugung von Krankheiten und körperlichen Beschwerden ist hier gefragt.

Eine wichtige Rolle bei Alterungsprozessen im Körper spielen die Hormone. Bereits im frühen Erwachsenenalter beginnen die Spiegel dieser chemischen Botenstoffe zu sinken. Vor einer unkritischen Hormon-Einnahme haben wir in der Hobbytheke deutlich gewarnt und stattdessen auf natürliche Wege gesetzt. Die Bildung von Hormonen läßt sich nämlich auf einfache Weise anregen. Dinner-Cancelling am Abend, d.h. ein Verzicht auf die letzte Mahlzeit am Tag, ist eine Möglichkeit.

Bei den Frauen sind die Beschwerden der Wechseljahre schon lange bekannt. Seit kurzem bringen Mediziner dieses Phänomen auch beim sogenannten starken Geschlecht ins Gespräch. Ob Männlein oder Weiblein – mit Rotklee und Soja haben wir für beide in der Hobbytheke Heilendes und Vorbeugendes auf den Tisch gebracht, z.B. ein tolles Brot gebacken und knackige Salate zubereitet.

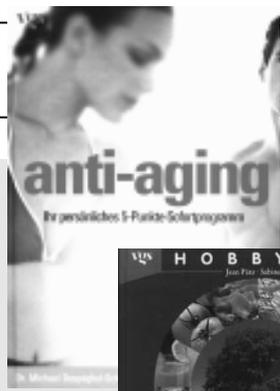
In der Lebensmitte setzen sich häufig auch zu viele Kilos fest. Dabei steht schon lange fest: Übergewicht macht alt.

Wir sind inzwischen das Land mit den meisten Dicken in Europa: jeder Zweite zählt dazu. Mit dem Übergewicht beginnt oft ein Teufelskreis: Die Lust, sich zu bewegen, schwindet. Bänder, Sehnen und Gelenke werden unnötig belastet. Arthrose, der Gelenkverschleiß, ist ein echtes Volksleiden geworden. Gleiches gilt für die Arthritis, die schmerzhafte Entzündung der Gelenke. Die Grünlippmuschel aus dem Pazifik soll mit ihren speziellen Inhaltsstoffen nicht nur Schmerzen lindern, sondern sogar vorbeugend helfen.

In diesem Hobbytip finden Sie köstliche Rezepte, die ganz nebenbei gut für die Gelenke sind – Essen als ein wunderbarer Jungbrunnen. Denn Genießen können ist in jedem Fall ein bewährtes Mittel, um möglichst lange jung zu bleiben.



Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.



**anti aging – Ihr persönliches 5 - Punkte - Sofortprogramm**

Die Frage ist nicht, ob wir in Zukunft älter werden. Die Frage ist: Wie?

Molekularbiologen und Genetiker haben längst die Mechanismen des Alterungsprozesses enträtselt. Erstmals wird jetzt sogar vorstellbar, dass man ihn stoppen kann. Heute weiß man, dass ein 30- oder 40-Jähriger mit dem hier vorliegenden Programm sich seine Vitalität und Jugend für Dekaden erhalten kann. Die Zukunft der Gesundheit liegt in der Prävention. Wer rechtzeitig die richtige Lebensstrategie wählt, hat gute Chancen, seine Alterung zu verlangsamen.

Das Expertenteam dieses neuen Anti-Aging Programms zeigt Ihnen konkret, praktisch und kompetent, wie Sie gegen die Symptome des Alterns vorgehen:

- ein abgestimmtes Ausdauertraining
- Ernährungstipps auf dem neuesten Stand der Anti-Aging Forschung
- Aufklärung über Hormonkuren
- gezielte Information über

die Möglichkeiten der ästhetischen Chirurgie - persönliches Nachcoaching durch Dr. Despegel-Schöne bei aktiver Teilnahme am Programm!

Das erste Programm, das auf Ihr individuelles Anti-Aging Profil eingeht!

Autoren: Prof. Dr. Despegel-Schöne, Dr. Alamouti und Jean Pütz  
vgs, 2000, ISBN 3-8025-1458-0  
Preis: 48,- DM

**Richtige Ernährung in allen Lebenslagen**

Falsche Ernährung ist noch immer der Grund für unzählige vermeidbare Erkrankungen oder Gesundheitsbeeinträchtigungen. Der gute Vorsatz, sich in Zukunft gesünder zu ernähren, reicht jedoch leider nicht aus, am Anfang muß die Information stehen. Deshalb hat sich das Hobbythek-Team entschlossen, nach dem erfolgreichen Hobbythek-Diätbuch, das zu dem Thema Ernährung hauptsächlich Hintergrundinformationen liefert, zwei weitere Bücher herauszubringen, die praktische Tipps und Rezepte in den Vordergrund stellen.



Hierin finden Sie u.a. folgende Kapitel:

- Gesunde und solche, die es bleiben wollen
- Schwangere und Stillende
- Babys, Kinder und Jugendliche
- Vegetarier
- Fleischgenießer und
- Schleckermäuler

Autoren: Sabine Fricke und Jean Pütz  
vgs, 1994 ISBN 3-8025-6185-6  
Preis: 29,80 DM

In WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de>

**Vorgesehene Themen**

**Programmorschau 2001/2002**

**Nr. 324  
Liebeslust –  
Liebesleid**

<b>WDR</b>	Di.11.12.01-21:00
<b>Wdh.</b>	Sa.15.12.01-14:00
<b>HR</b>	Sa.15.12.01-12:15
<b>BR</b>	Fr.14.12.01-14:00
<b>ORB</b>	So.16.12.01-14:00
<b>3-Sat</b>	Fr.14.12.01-14:30
<b>SFB</b>	So.16.12.01-12:15
<b>NDR</b>	Mo.28.01.02-13:00

**WDR**

**Nr. 325  
Liebeslust –  
Liebesleid, Teil 2**

<b>WDR</b>	Di.22.01.02-21:00
<b>Wdh.</b>	Sa.26.01.02-14:00
<b>HR</b>	Sa.26.01.02-12:15
<b>BR</b>	Fr.25.01.02-14:00
<b>ORB</b>	So.03.02.02-14:00
<b>3-Sat</b>	Fr.08.02.02-14:30
<b>SFB</b>	So.27.01.02-12:15
<b>NDR</b>	Mo.28.01.02-13:00

**WDR**

**Nr. 326**

<b>WDR</b>	Di.26.02.02-21:00
<b>Wdh.</b>	Sa.02.03.02-14:00
<b>HR</b>	Sa.16.02.02-12:15
<b>BR</b>	Fr.22.02.02-14:00
<b>ORB</b>	So.03.03.02-14:00
<b>3-Sat</b>	Fr.01.03.02-14:30
<b>SFB</b>	So.03.03.02-12:15
<b>NDR</b>	Mo.04.03.02-13:00

**WDR**

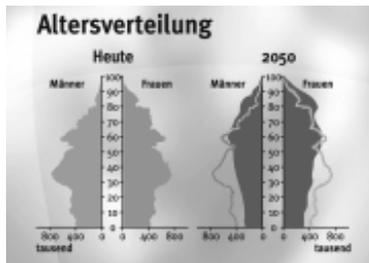
Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Sabine Fricke, Jutta Beiner-Lehner und Jean Pütz  
Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

Inhalt	Seite	Inhaltsangabe
Viel Trinken hilft uns jung zu bleiben	7	
Älter werden – jung bleiben	3	Sauerstoffwasser nützt uns nicht – ein Rechenexempel
Hormone als Jungbrunnen?	3	7
Dinner Cancelling	4	Age Scan oder wie alt bin ich wirklich
Freie Radikale machen alt	4	8
Phytohormone - sanfte Wegleiter durch die Wechseljahre	5	Gelenke stärken mit Grünlipp-Muscheln
Naschen Sie sich gesund mit Vital-Crispies HT	5	8
Rotklee: Die Blüte des Glücks	6	Rheuma: Gibt es eine „richtige Ernährung“?
		10
		Rezepte für Rheumapatienten und andere Gourmets
		12

## Älter werden – jung bleiben

Es gibt einen einfachen Grund, warum die Anti-Aging-Forschung als ein wichtiges medizinisches Zukunftsthema angesehen wird: Die Deutschen werden immer älter. Statistisch betrachtet besitzt jedes Neugeborene derzeit eine Lebenserwartung von rund 80 Jahren. Zugleich ist heute bereits ein Drittel über 50 Jahre alt. Im Jahre 2050 wird sogar die Mehrheit der Deutschen ihren 50. Geburtstag gefeiert haben.



### Altersverteilung in der Bevölkerung

Der Anteil älterer Menschen wird in Zukunft weiter zunehmen

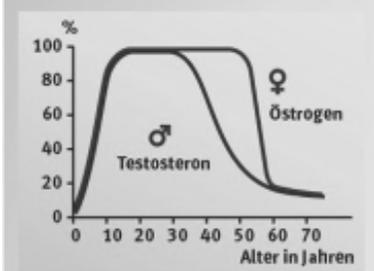
Hormone haben im Körper die Aufgabe, die Kommunikation zwischen den Zellen, Geweben und Organen zu gewährleisten. Als chemische Botenstoffe übermitteln Hormone ihre Informationen über die Blutbahn. Ziel sind jene Körperorgane, die auf die jeweiligen Hormone ansprechen. Zueinander finden sie durch das Schloss-Schlüssel-Prinzip. Die Hormone "docken" an spezifische Oberflächenstrukturen ihrer Zielorgane an. Hormone und die sie produzierenden Drüsen stimmen die Tätigkeit aller Organe unseres Körpers aufeinander ab. Ein Kontroll- und Regulationssystem verbindet sie miteinander.

Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Verlust der Libido) treten in der Regel auf, wenn diese Hormone sinken. Bei den Frauen sind das vor allem die Östrogene, bei den Männern die Androgene mit seinem wichtigsten Vertreter, dem Testosteron. Alterung geht daher auch mit abnehmendem Hormonspiegel einher. Die Östrogene bei der Frau fallen nach der letzten Monatsblutung, also der Menopause, ziemlich abrupt ab. Beim Mann geht dieser Rückgang allmählich vonstatten und kann bereits mit 20 Jahren beginnen. Negativ bemerkbar macht sich das häufig ab dem 40. Lebensjahr, z.B. durch Erektionsstörungen.

Wie der Mensch als Ganzes auch, unterliegt die Herstellung von Hormonen im Körper einem Biorhythmus. Zu bestimmten Zeiten des Tages erreicht die Hormonsynthese ein Maximum. Die Konzentration der einzelnen Hormone ändert sich im Laufe des Lebens. Wichtiges Beispiel sind hier die Geschlechtshormone. Sie sinken sowohl bei Männern als auch bei Frauen im Laufe eines Erwachsenenlebens. Die Symptome der Wechseljahre (Leistungsminderung,

Als sogenannte Anti-Aging-Hormone gelten vor allem das DHEA (Dehydroepiandrosteron) und das Somatotropin oder Wachstumshormon oder HGH (Human Growth Hormon). In den USA sind diese Substanzen in jedem Drugstore zu haben. Auch hierzulande werden sie via Internet zum Verkauf angeboten.

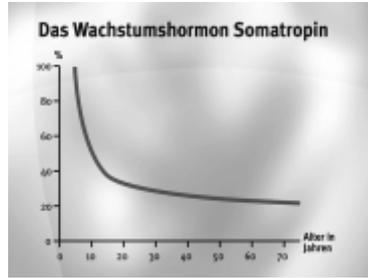
### Hormone als Jungbrunnen?



Der Rückgang der Geschlechtshormone beginnt beim Mann viel früher.

Wenn man das Wirkungsspektrum der Hersteller liest, hört es sich an, als sei der ewige Jungbrunnen entdeckt. Da wird ein Lebensgefühl zum Bäume ausreißen versprochen, zurückgehende Muskelmasse solle sich wieder aufbauen und erschläffte Haut wieder erblühen. Langzeitstudien gibt es aber bisher noch nicht. Das Somatotropin steht sogar im Verdacht, bei Überdosierung Blutkrebs auszulösen. Wir von der Hobbythek warnen daher vor einer eigenmächtigen Einnahme. So sollte eine Medikation sämtlicher Hormone, auch mit Östrogen oder

Testosteron, niemals ohne ärztliche Absprache und Untersuchung erfolgen. Somatotropin wie auch viele andere Hormone werden vor allem nachts gebildet, wenn der Körper ohnehin stark mit Regenerations- und Reparaturarbeiten beschäftigt ist.



Somatotropin wird bis ins hohe Alter gebildet

## Dinner-Cancelling oder „Das Abendessen überlasse deinen Feinden“

Es gibt eine schlichte Methode, die körpereigene Hormonproduktion anzukurbeln und damit länger jung zu bleiben. Anti-Aging-Forscher haben herausgefunden, dass es sehr günstig ist, das Abendessen ausfallen zu lassen. Diese Erkenntnis deckt sich sogar mit Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin: „Das Abendessen überlasse deinen Feinden“, hieß es bereits vor 3000 Jahren.

Wird der Körper auf diese Weise von energieaufwendigen Verdauungs- und Stoffwechselprozessen entlastet, so bringt uns das eine Fülle an sehr erwünschten Anti-Aging-Effekten:

Zunächst werden Wachstumshormone in höherem Maße freigesetzt, während eine kalorienreiche Abendmahlzeit deren Bildung verhindert. Krebszellen, wie sie in jedem Körper vereinzelt existieren,

werden leichter vernichtet. Neugebildete Proteine erhalten die perfekte Form und den letzten Schliff. Auch regt ein leerer Magen das Gehirn an, verstärkt ein weiteres wichtiges Hormon zu bilden, das Melatonin. Alkohol und Nikotin drosseln die Synthese dieses Hormons.

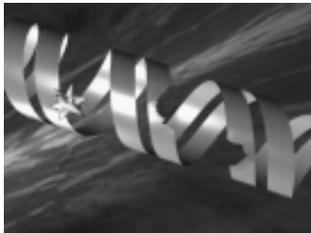
Die positiven Effekte des Dinner-Cancelling für unsere Gesundheit lassen sich bereits erzielen, wenn man zweimal in der Woche auf das Abendessen verzichtet. Dann heißt es ab ca. 17 Uhr keine Nahrung mehr aufzunehmen. Trinken von zucker- und kalorienfreien Getränken wie Wasser oder Kräutertees ist hingegen erlaubt. Das dämpft auch den Hunger. Sogar etwas Honig ist erlaubt. Um Magenknurren zu dämpfen, dürfen Sie zudem ein klitzekleines Bettupferl, z.B. ein Stückchen Schokolade, naschen.

## Freie Radikale machen alt

Über diese biochemischen „Übeltäter“ in unseren Zellen haben wir in der Hobbythek bereits häufig berichtet. Es handelt sich um aggressive Stoffe, die dem Körper sehr schaden können. Viele natürliche Vorgänge, wie zum Beispiel die Verdauung der Nahrung, führen ohnehin zur Bildung von freien Radikalen. Das ist natürlich, sollte aber ein gewisses Maß nicht überschreiten. Zum Bei-

spiel führt Rauchen zu einem wahren Supergau an Radikalbildung, aber auch negativer Stress oder zuviel UV-Licht. Je mehr freie Radikale in unserem Organismus Unheil anrichten können, desto schneller altern wir. Das erklärt auch, warum Raucher viel früher alt aussehen als Nichtraucher. Freie Radikale können Krebs auslösen oder sogar das Erbgut, die DNA, schädigen.

Zum Glück gibt es die sogenannten Radikalfänger, die in der Lage sind, die freien Radikale „einzufangen“ und unschädlich zu machen. Diese Stoffe heißen Antioxidantien. Zu ihnen zählen beispielsweise bestimmte Vitamine (C und E), Spurenelemente wie z. B. das Zink, aber auch körpereigene Substanzen wie beispielsweise das Östrogen. Vereinfacht lässt sich hieraus der Schluss ziehen: Je weniger freie Radikale in unserem Körper aktiv sind, bzw. je mehr von ihnen abgefangen werden, desto länger bleiben wir jung.



Freie Radikale können die Erbsubstanz beschädigen



Vitamine, „U“-förmig dargestellt, können freie Radikale unschädlich machen

## Phytohormone - sanfte Wegbegleiter durch die Wechseljahre

Die traditionelle Östrogentherapie ist in Verruf geraten. Viele Jahre war sie das Mittel der Wahl, wenn Frauen über Wechseljahres-Beschwerden klagten. Gleich mehrere aktuelle Studien bezweifeln den Nutzen und legen sogar den Verdacht nahe, dass durch Östrogengabe das Brustkrebsrisiko erhöht werden könnte. Vor allem mit einer längerfristigen Durchführung der sogenannten Hormonersatztherapie von über fünf Jahren sollten Sie vorsichtig sein. Wir setzen auf natürliche Mittel. Auch Mediziner sind auf den Geschmack gekommen: In vielen Lebensmitteln haben sie Stoffe entdeckt, die in unserem Körper wie Hormone wirken, genauer gesagt wie Östrogene. Einige werden Isoflavone genannt, andere Lignane. Isoflavone stecken z. B. in Sojabohnen, Tofu, Sojawürstchen oder Tempeh. Lignane kommen z. B. in Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Broccoli oder Knoblauch vor. Wissenschaftler empfehlen täglich 60 bis 100 mg Phytohormone. Und die stecken dann z. B. in 60 Gramm Sojabohnen, 400 g Sojawürstchen, 330 g Tofu oder 20 g Leinsamen. Diese Substanzen bieten unserem Körper die Vorteile der Östrogene, nicht aber deren Nachteile. Außerdem schützen Phytohormone den Körper von Männern und Frauen, z. B. vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose. Weiter senken sie den Cholesterin-Spiegel. Diese Stoffe bergen noch so manches Geheimnis, dem Forschergruppen auf die Schliche kommen wollen. Vermutlich schützen sie sogar vor Prostata-Krebs. Auch bei vielen Schulmedizinern hat ein Umdenken begonnen. In etlichen Arztpraxen sind die sanften

Phytohormone immer häufiger das Mittel der Wahl. Bei Wechseljahresbeschwerden, auch die der Männer, werden immer häufiger Isoflavon-Präparate verschrieben. Denn wahrscheinlich wirken sie im Körper eines Mannes wie männliche Hormone. Wir haben uns umgeschaut und sind auf zwei ganz besondere Lebensmittel gestoßen:

Vital-Crispies HT haben wir selbst initiiert, das andere haben wir aufgestöbert: Rotklee. Beide Produkte erhalten Sie in den Läden, die die Zutaten der Hobbythek führen. Hier gibt es ein leckeres Sojarezept mit Tofu, einer Art Quark aus Sojamilch:

### Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu (Für 4 Personen)

- 150 g Broccoli
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 rote Paprika
- 150 g Shiitake oder andere Pilze (z.B. chinesische Morcheln)
- 100 g Tofu
- 1 fingergroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl

Gemüse in einem Wok mit einem Schuß



Isoflavone in mg/100g		Lignane in mg/100g	
Vital-Crispies HT	150	Leinsamen	371
Sojabohnen	127	Vital-Crispies HT	150
Misopaste	64	Sonnenblumenkerne	0,6
Tempeh	51	Broccoli	0,4
Sojabohnenkeimlinge	37	Knoblauch	0,4
Sojabohnenpaste	33	Karotten	0,2
Tofu	24	Mungobohnen	0,2
Sojawürstchen	19	Weizenkleie	0,1
Sojamilch	4	Roggenvollkornmehl	0,1
Sojasoße	1	Weizenvollkornmehl	0,04

Phytoöstrogene sind in vielen Lebensmitteln enthalten

Öl oder einer normalen Pfanne rührbraten. Nach knapp 10 Minuten gewürfelten Tofu, Ingwer und Knoblauch hinzufügen. Mit etwas Sojasauce abschmecken (ersetzt evtl. das Salzen) und pfeffern.

Dazu schmecken Nudeln (evtl. chinesische Weizennudeln oder Reis)

Diese Crispiess besitzen eine hervorragende Wirkung gegen typische Altersbeschwerden. Sie enthalten eine ausgeklügelte Mischung aus wirkungsreichen Lebensmitteln. Leinsaat und Sojaschrot liefern Phytohormone, die sich sowohl bei Wechseljahrsbeschwerden als auch bei Osteoporose günstig erwiesen. Das Calcium in den Crispiess, das aus Joghurt gewonnen wird, kommt ebenfalls den Knochen zugute. Unterstützt wird es von Lebertran, der besonders reich an natürlichem Vitamin D ist. An der Frauenklinik der medizinischen Fakultät der Universität Rostock wurde ein Brot mit ge-

nau diesen Zutaten in einer Studie getestet. Diese Untersuchung sollte nachweisen, dass die angereicherten Nährstoffe des Brotes klimakterische Beschwerden bei Frauen um die Menopause herum verringern können. Weiter wurde der Frage nachgegangen, ob eine Verbesserung des Knochenstoffwechsels in Richtung Knochenaufbau möglich sei. 90 Frauen mittleren Alters nahmen an der Studie teil. Die Eindeutigkeit der Ergebnisse übertraf bei weitem die Erwartungen des Leiters der Untersuchung, Prof. Volker Briese. Die teilnehmenden Frauen erfuhr im Verlauf der Studie nicht, ob sie ein

## Naschen Sie sich gesund mit Vital-Crispies HT

gewöhnliches Brot oder das nährstoffangereicherte aßen. Schon nach ein paar Monaten stellten die Forscher an Probandinnen, die das Testbrot verzehrt hatten, fest: Typische Wechseljahresbeschwerden besserten sich deutlich. Hitzewallungen, Herzrasen, Schlafstörungen und Reizbarkeit nahmen ab. Die Knochen wurden wieder fester, was eine Untersuchung der Knochendichte belegte.

Unsere Vital-Crispies HT können Sie einfach naschen, in Müsli oder Joghurt einrühren oder verbacken:



Die Vital-Crispies HT lassen sich vielseitig verwenden

## Weißbrot-Stuten mit Vital-Crispies HT

- 500 g Weizenmehl Type 405
- 100 g Vital-Crispies HT
- 50 g Zucker
- 100 g Sonnenblumenöl
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 1/4 l Milch
- 1 Ei
- 1 gestr. TL Salz

**REZEPT**

Das Mehl und die Vital-Crispies HT in eine Schüssel geben. In die Mitte eine kleine Mulde drücken und dort den Zucker und die Trockenhefe hinein geben.

Das Ei und das Salz darum herum im Mehl verteilen. Milch und Öl in einen kleinen Topf geben, auf Handtemperatur erwärmen, anschließend über die Hefe schütten und mit den Händen durchkneten. Den Teig rund 35 Minuten bei 20 bis 25 Grad C in einer abgedeckten Schüssel ruhen lassen. Dann den Teig nochmals mit den Händen durchkneten, zu einer Kugel formen und diese in eine gefettete Kastenform geben. Die Oberfläche mit Wasser einstreichen und abgedeckt 50 Minuten lang bei 50 Grad C im Backofen gehen lassen. Danach Temperatur auf 175 bis 200 Grad C hochstellen und ausbacken. Um eine braune Kruste zu erhalten, den Brotlaib mit Eigelb einstreichen, bevor Sie die Temperatur hoch setzen. Backzeit etwa 45 Minuten.

Wenn Sie täglich etwa 250 Gramm davon essen, das sind 2 bis 3 Scheiben, nehmen Sie die empfohlene Menge von 100 mg Phytoöstrogenen auf.

Im Handel gibt es auch fertige nährstoffangereicherte Brote mit Phytoöstrogenen zu kaufen, z. B. unter dem Namen Calcius D3.

## Vital-Brot „Langes Leben“

**REZEPT**

- 150 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Roggenvollkornmehl
- 120 g Vital-Crispies HT
- 40 g Weizenkleber HT
- 2 Messl. (2,5 g) Reineleicithin P
- 1 EL Rübenkraut, wahlweise Zucker
- 10 g Jodsalz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 400 ml Buttermilch
- 100 g Kürbiskerne, wahlweise auch Sonnenblumenkerne oder Nüsse



Schon zwei bis drei Scheiben Vital-Brot enthalten genug Phytoöstrogene für den ganzen Tag.

Mehl, Crispies, Kürbiskerne, Weizenkleber, Reineleicithin und Salz in eine Schüssel geben und alles gut durchmischen. Buttermilch mit Hefe auf Handwärme erwärmen und darin das Rübenkraut auflösen. Über die Mehlmischung geben, durchrühren und in eine gefettete Kastenform geben. Abgedeckt 50 Minuten lang bei 50 Grad C im Backofen gehen lassen. Danach Temperatur auf 175 bis 200 Grad C hochstellen und ausbacken. Um eine braune Kruste zu erhalten, den Brotlaib mit Eigelb einstreichen, bevor Sie die Temperatur hoch setzen. Dann müssen Sie etwas Geduld haben, dieses Brot braucht, im Gegensatz zu anderen, knapp zwei Stunden zum Ausbacken.

## Backen mit einem Backautomaten

Wenn Sie einen Backautomaten haben, dann sollten Sie so vorgehen: Buttermilch mit Hefe und Rübenkraut wie oben beschrieben vorwärmen und in die Maschine geben, mehligte Bestandteile separat zusammen mischen und anschließend darüber geben. Maschine anstellen, fertig.

wirksame Phytohormone. Das weiß man erst seit kurzem. Die Erkenntnis, dass wir Menschen Rotklee essen können, ist allerdings sehr alt. Unsere Urgroßeltern nutzten die Pflanze indes eher aus Armut: Sie trockneten und mahlten die Blüten, um damit wertvolles Mehl zu strecken. Von Phytohormonen wußte noch keiner etwas. Die stecken in Blättern und Blüten (s.Grafik). Sie können Rotklee wunderbar in Ihren Speiseplan einbauen, und Sie können ihn unabhängig von der Jahreszeit genießen. Im Sommer bieten sich vor allem die roten Köpfchen im Salat an. In der kalten Jahreszeit lassen Sie den Samen einfach sprießen. Die Keimlinge sind lecker und gesund.

Trifolium pratense, eine uralte Ackerpflanze, macht in der Anti-aging-Forschung Furore. Auch sie enthält hoch-



**Blüten:**  
Husten, Bronchitis, Hautekzeme

**Blätter:**  
Wechseljahrsbeschwerden  
Herzkreislauf-  
Erkrankungen  
Gutartige Vergrößerung  
der Prostata (BPH)  
Prostatakrebs

Der Rotklee enthält unterschiedliche Wirkstoffe. Sie sollen bei Frauen und Männern vielen Erkrankungen vorbeugen.

## Rotklee: Die Blüte des Glücks



Die wertvollen Phytohormone stecken in den Blüten und Blättern.

## Exotischer Avocadosalat mit Rotklee sprossen (für 4 Personen)

**REZEPT**

- 2 Avocados
- 1 Salatgurke
- 2 gelbe Paprika
- Zitronensaft
- 1 Handvoll Rotklee sprossen

### Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Zitronensaft
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 TL Chilipulver

Die reifen Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel auslöfeln, in eine Schüssel geben und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Die Schlangengurke schälen und würfeln, die Paprika waschen und säubern. Dann klein schneiden und mit den Rotklee sprossen in die Schüssel geben. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft vermischen und die gepressten Knoblauchzehen und das Chilipulver einrühren.

Das Dressing über den Salat gießen.

## Chicorreesalat mit Champignons, Rauke und Rotklee sprossen (für 4 Personen)

**REZEPT**

- 2 Chicorée
- 2 Äpfel
- 200 g Champignons
- 50 g Raukesalat
- 40 g Walnusskerne
- 1 Handvoll Rotkleekeimlinge
- Zitronensaft

### Dressing:

- 1 TL Dijon Senf
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Sherryessig
- 4 EL Distelöl
- 4 EL Joghurt
- Pfeffer aus der Mühle

Chicorée putzen, längs halbieren, waschen und gründlich abtropfen lassen. Den harten Innenkern keilförmig heraus schneiden und die Stauden in Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln. Rauke verlesen und wa-

schen. Walnusskerne grob hacken. Alles miteinander in einer Salatschüssel vermischen und die Rotkleekeimlinge darüber streuen.

Für das Dressing Senf, Zucker und Salz mit Essig verrühren. Nach und nach Öl und Joghurt unterrühren. Die Sauce über den Salat träufeln und mit Pfeffer übermahlen.

## Mozzarella mit Feldsalat und Rotkleeblüten (für 4 Personen)

**REZEPT**

- 400 g Mozzarella
- 150 g Feldsalat
- 1 Handvoll Rotkleeblüten
- 1 Bund Basilikum
- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Feldsalat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Zusammen mit den Rotkleeblüten in einer Schüssel vermengen. Basilikum waschen, klein schneiden und über den Salat streuen. Salat nach Geschmack mit Oliven- oder Walnussöl, ein wenig Spritzern Aceto Balsamico sowie Salz und Pfeffer würzen.

## Viel Trinken hilft uns jung zu bleiben

Trinken ist für unsere Gesundheit sehr wichtig. Das stimmt einmal mehr, wenn man in die Jahre gekommen ist. Hier soll eine ausreichende Wasserzufuhr sogar Altersflecken vorbeugen helfen. Die entstehen durch die Tendenz des Körpers, Aminosucker zu bilden. Es handelt sich um regelrechte Karamellisierungen. Altersflecken sind nicht nur ein kosmetisches Problem. Sie können sich auch in Organen, im Gehirn oder an Blutgefä-

ßen bilden und dort zu Verkalkungen führen. Viel trinken schützt uns davor.

Überhaupt funktioniert unser Stoffwechsel, wie etwa wichtige Entgiftungsprozesse, besser, wenn wir genügend Flüssigkeit zu uns nehmen. Setzen Sie auf zucker- und kalorienfreie Getränke. Ideal sind auch Kräutertees. In der Hobbytheek haben wir über die Jahre zahlreiche schmackhafte Teesorten vor-

gestellt. Die Auswahl ist riesig, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Zwei bis drei Liter pro Tag müssen es schon sein. Wer viel Sport treibt, also auch mehr schwitzt, sollte sogar ein bis zwei Liter mehr berechnen.

Grüner Tee ist übrigens ein exzellenter Anti-Aging-Trank. Es ist besser, eine Mahlzeit mit einer Tasse Grüntee als mit Kaffee abzuschließen. Die Katechine im Tee sind hervorragende Radikalfänger.

In letzter Zeit wird in den Supermarktregalen immer häufiger Wasser zum Verkauf angeboten, das mit Sauerstoff angereichert ist. Diese Verknüpfung von Sauerstoff und Wasser – beides echte Lebenselixiere – suggerieren dem Verbraucher, hier sei endlich ein Quell der Jugend und Vitalität gefunden. Klingt im Prinzip gut, haben wir uns in der Hobbytheek gesagt. Um aber zu erfahren, ob das Sauerstoffwasser überhaupt in unsere Blutbahn gelangt, haben wir, unterstützt von Professor Dr. Michael Lentze, Kinderklinik Bonn, einen kleinen Versuch durchgeführt. Der Hersteller wirbt u.a. mit der Behauptung: "Nach fünf bis

sechs Minuten gelangt der Sauerstoff in die Blutbahn". Unser Versuch ergab, dass dies nicht der Fall ist. Es gibt aber noch andere Argumente, die gegen den Konsum des Sauerstoffwassers sprechen. Hier ein Auszug aus einer Stellungnahme des BgVV (Bundesamt für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin):

"(...)Das mit Sauerstoff angereicherte Getränk soll 70 bis 80 mg Sauerstoff pro Liter enthalten. Angenommen, dass eine Person beispielsweise bei erhöhter körperlicher Aktivität in einer Stunde 2 Liter des in Rede stehenden Getränks konsumieren würde, würde sie

## Sauerstoffwasser nützt uns nicht – ein Rechenexempel

mit dem Getränk etwa 150 mg Sauerstoff (über den Magen-Darm-Trakt) zusätzlich in einer Stunde aufnehmen. Rein summarisch ließe sich folgende Sauerstoffaufnahme kalkulieren: Pro Stunde

*nimmt der Mensch im Ruhezustand etwa 15 Liter Sauerstoff aus der Atemluft auf. Bei starker Anstrengung und bei trainierten Athleten kann die Aufnahme bis zu einem Faktor von etwa 25 gesteigert werden. Es ist schwer zu verstehen, dass bei dieser stündlichen Gesamtaufnahme an Sauerstoff (zwischen 20 und 500 g) durch die zusätzliche Gabe von 150 mg Sauerstoff tatsächlich ein physiologischer Vorteil ("energiesteigernd") herauskommen soll. (...)"*

Eine Mitarbeiterin des BgVV brachte die Kritik am Sauerstoffwasser auf folgenden Nenner: "Es ist besser für Ihren Körper, wenn Sie vier tiefe Atemzüge extra machen." Diesem Fazit wollen wir uns gerne anschließen. Es gibt allerdings ganz neue Studien, die zumindest eine gesundheitsfördernde Wirkung des Sauerstoffwassers im Magen-Darm-Bereich nahelegen. Sie waren jedoch zum Zeitpunkt der Sendung noch nicht veröffentlicht.

## Age Scan oder wie alt bin ich wirklich?

An dem vielzitierten Spruch: "Man ist so alt, wie man sich fühlt", ist viel Wahres dran. Anti-Aging-Experten sprechen vom biologischen Alter, im Gegensatz zum kalendrischen, also dem Alter, welches in unserem Pass steht. Dieses Alter können wir durch eine gesunde Lebensweise sehr positiv beeinflussen. Die Firma ant.ox hat ein Gerät entwickelt, um herauszufinden, wo jeder Einzelne steht: der Age Scan will uns Auskunft darüber geben, wie es um unseren gesundheitlichen Zustand im statistischen Vergleich bestellt ist. Das Gerät ist "gefüttert" mit den Daten einer europäischen Studie von 2800 Versuchspersonen verschiedener Altersgruppen. Anhand einer 50-minütigen interaktiven Computeranalyse werden im Selbsttest 11 physiologische Kriterien überprüft, mit deren Hilfe das biologische Alter einer Person festgestellt wird, d. h. wie alt der Körper im Vergleich zum tatsächlichen Al-

ter ist. Es werden folgende Parameter getestet:

1. Auditive Reaktionszeit
2. Visuelle Reaktionszeit
3. Koordinationstest
4. Gedächtnistest
5. Vibrotaktile Sensitivität
6. Lungenfunktionstest
7. Handkraftmessung
8. Akkommodationsfähigkeit der Augen
9. Höchste, hörbare Tonfrequenz

Der Test mit dem Age Scan kostet normalerweise, inclusive eines 15-minütigen Beratungsgesprächs, DM 250. Für Hobbythek-Zuschauer hat Ant.ox ein besonderes Angebot: Sie können für DM 100 ihr biologisches Alter erfahren. (Nähere Information über Ant.ox, Telefon: 089-54 37 98 82 oder Fax: 089-54 37 95 39).

## Gelenke stärken mit Grünlipp-Muscheln

Belastete Gelenke sind ein typisches Problem, das mit den Jahren kommt. Der Verschleiß, die Arthrose, ist ein echtes



Volksleiden. Da diese Krankheit nicht heilbar ist, geht es darum vorzubeugen bzw. eine weitere Verschlechterung zu verhindern. Bewegung in Form von Ausdauertraining, mehrmals in der Woche, hält Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke fit und hilft auch Übergewicht abzubauen, gemeinsam mit einer fettreduzierten Kost. Denn die Gelenke müssen jedes Pfund extra mittragen, was häufig zu Überlastungen bis hin zur Arthrose führt.

Auch die entzündliche Gelenkerkrankung, die Arthritis, spielt im Alter eine Rolle. Es gibt eine

Miesmuschel aus Neuseeland, die Grünlipp-Muschel, der gelenkstärkende und entzündungshemmende Eigenschaften nachgesagt werden. Einer speziellen Kombination von Fettsäuren sowie Aminosäuren, sogenannte Proteoglykane oder auch GAGs (Glykoaminoglykane) genannt, schreibt man diese Wirkungen zu.

Es gibt einige Studien, z. B. aus Frankreich, die diesen Zusammenhang belegen. Viele Pferdezüchter verfüttern Grünlipp-Muschelpulver sogar an ihre Rennpferde, um deren besonders anfällige Gelenke zu schützen.

Für die Maori, die Ureinwohner Neuseelands, war Gelenkentzündung ein Fremdwort zu Zeiten, als sie sich noch traditionell ernährten und Grünlipp-Muscheln fester Bestandteil ihrer Kost war. Seit die typisch westliche Ernährung mit zuviel Fleisch, tierischen Fetten und Zucker auch in diesem Winkel der Erde Eingang gehalten hat, breitet sich die Erkrankung auch bei den Maori aus.

Hier zwei Rezepte dieser schmackhaften Delikatessen (nach Günther Schmitz, Windhagen)

### Grünlipp-Muscheln im Gemüsefond (Für 4 Personen)

- 2 kg Grünlippmuscheln
- 100 g Möhren
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauch
- 100 g Schalotten
- 0,375 l Weißwein (z.B. Soave oder Chardonnay)
- 100 g Butter
- 0,5 l Fischfond
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Blattpetersilie

Gemüse in Brunoise (kleine Würfel) schneiden und mit klein gehackten Schalotten in Butter anschwitzen. Danach mit Weißwein und Fischfond ablöschen, Grünlipp-Muscheln hinzugeben, 3-5 Minuten aufkochen lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und gehackter Blattpetersilie würzen.

*Tip:* Muscheln sind dann fertig, wenn sie alle geöffnet sind.

*Weintipp:* deutscher Weißburgunder

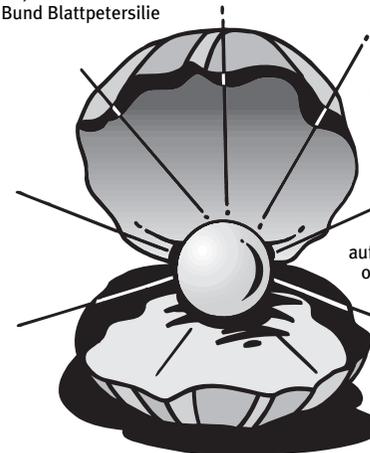
### Grünlipp-Muscheln in Weinblättern

- 2 kg Grünlipp-Muscheln
- 16 große Weinblätter
- 2-3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- Je 1 Esslöffel frische gehackte Blattpetersilie, Thymian, Fenchel, Kerbel
- 150 g frische Semmelbrösel, in Milch eingeweicht und ausgedrückt
- 2 große Fleischtomaten, abgezogen, entkernt und gehackt
- 100 g fein gehackte Schalotten

Grünlipp-Muscheln in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Sobald sich die Schalen geöffnet haben, Muscheln aus dem Topf nehmen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Weinblätter in kochendem Weißwein blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten in Olivenöl glasig schmoren lassen. Tomatenwürfel und klein gehackte Kräuter hinzugeben und kurz bei geringer Hitze mit anschwitzen. Zutaten, d. h. Grünlipp-Muschelfleisch, ausgedrückte Semmelbrösel, angeschwante Kräuter, untereinander vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Weinblätter mit dieser Farce füllen, in eine gebutterte, feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen 12 Minuten bei 180° C garen.

*Tip:* Mit Zitronenscheiben und Fenchelblättern garnieren und heiß servieren.  
*Weintipp:* Sancerre oder Pouilly-Fume.

Wer nicht so auf Muschelgerichte steht, aber dennoch die Wirkstoffe für seine Gelenke nutzen will, der kann auf Präparate aus dem Reformhaus oder der Apotheke zurückgreifen. Es gibt sie als Grünlipp-Muschelpulver und als Grünlipp-Muschelkapseln.



## Rheuma: Gibt es eine „richtige“ Ernährung?

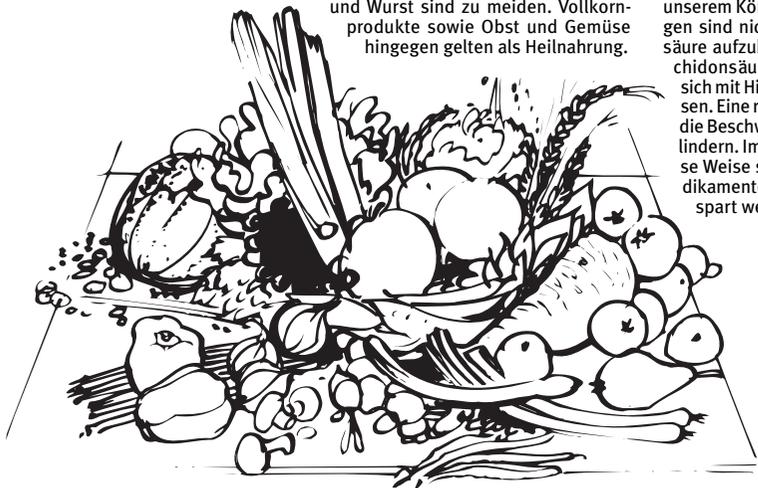
Der Morgen beginnt wie jeden Tag - mit Schmerzen: Die Gelenke sind noch steif, die Finger lassen sich nur mühsam bewegen, erst ganz allmählich kommt Leben in die Glieder. Jeder zweite Patient, der den Weg in eine Arztpraxis auf sich nimmt, leidet unter Rheuma. Neben der "chronischen Polyarthritits", der am häufigsten auftretenden entzündlichen Erscheinung unter den rheumatischen Erkrankungen, zählen auch die degenerativen Arthrosen, spezielle Verhärtungen und Verspannungen der Muskulatur sowie die Stoffwechselerkrankung Gicht dazu.

Das Wort "Rheuma" kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie "Fließen". In der Antike glaubte man, daß die Ursache für rheumatische Erkrankungen spezielle Säfte seien, die vom Gehirn über den Körper herabfließen.

Während man für Gicht schon seit langem spezielle Ernährungsempfehlungen geben kann, wird bei anderen Rheuma-Diäten leider kein Unterschied zwischen den vielen Formen rheumatischer Erkrankungen gemacht. Darüber hinaus widersprechen sich etliche Ernährungsvorschläge. Was die eine Diät erlaubt, verbietet die nächste strikt. Dennoch gibt es Vorgaben für Rheumakranke, die allgemein anerkannt werden. Fleisch und Wurst sind zu meiden. Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse hingegen gelten als Heilnahrung.

Tatsächlich haben viele Rheumatiker die Erfahrung gemacht, dass sich ihr Leiden durch bestimmte Nahrungsmittel verbessert bzw. verschlechtert. Deshalb möchten wir Ihnen in jedem Fall raten, einfach auszuprobieren, wie Sie auf den Verzicht von bestimmten Lebensmitteln reagieren. Streichen Sie doch einige Wochen lang Fleisch und Wurst von Ihrer Speisekarte. Sollte sich Ihr Zustand dabei nicht verbessern und sich erneutem Genuss auch nicht verschlechtern, dann gibt es natürlich keinen Grund, zukünftig auf Fleisch zu verzichten. Wenn Sie sich ohne Fleisch besser fühlen, sollten sie es zukünftig einfach weglassen. Das gleiche Verfahren können Sie auch mit anderen Lebensmitteln praktizieren, z. B. mit Milch und Milchprodukten, mit Zucker und Weißmehlprodukten wie Brötchen, Croissants und Kuchen, mit Alkohol, Tee und Kaffee usw.

Wesentlich mehr Erkenntnisse hat die Wissenschaft über die Ursachen der chronischen Polyarthritits. Mittlerweile gibt es genügend Anhaltspunkte, die eine "richtige Ernährung" sinnvoll erscheinen lassen: Zunächst wurde festgestellt, dass Stoffwechselprodukte der Arachidonsäure Auslöser dieser entzündlichen Erkrankung sind. Arachidonsäure ist eine ungesättigte Fettsäure, die wir entweder mit tierischen Nahrungsmitteln zu uns nehmen oder selbst in unserem Körper bilden. Pflanzen hingegen sind nicht in der Lage, Arachidonsäure aufzubauen. Die Menge der Arachidonsäure in unserem Körper läßt sich mit Hilfe der Ernährung beeinflussen. Eine richtige Ernährung kann also die Beschwerden von Rheumakranken lindern. Im besten Fall können auf diese Weise sogar die notwendigen Medikamente bis zu einem Drittel eingespart werden.



Der Mensch braucht zwar Arachidonsäure, der tägliche Bedarf liegt aber nur bei etwa 0,1 mg. Mit der üblichen Fleischkost nimmt der Bundesbürger durchschnittlich jedoch rund 200 bis 400 mg auf, also etwa die zweitausend- bis viertausendfache Menge. Klinische Studien haben wiederholt erwiesen, dass mit einer vegetarischen Kost, die ja keine Arachidonsäure enthält, Rheumabeschwerden gelindert werden können. Darüber hat man herausgefunden, dass Linolsäure, eine Fettsäure, die vor allem in pflanzlichen Ölen enthalten ist, die körpereigene Produktion von Arachidonsäure hemmt.

Nun müssen sie aber nicht gleich zum strengen Vegetarier werden. Milchprodukte können und sollten Sie auch weiterhin zu sich nehmen, denn chronische, entzündliche Erkrankungen ziehen oftmals eine Osteoporose nach sich. Milch- und Milchprodukte stellen eine wichtige Quelle für Calcium dar, das benötigt wird, um dieser Begleiterkrankung vorzubeugen.

Einen weiteren Zusammenhang zwischen rheumatischen Erkrankungen und Ernährungsgewohnheiten stellten Wissenschaftler schon im Jahre 1940 bei den Eskimos in Grönland fest. Diese leiden nur äußerst selten unter rheumatischen

Erkrankungen, was vor allem auf ihren hohen Fischverzehr zurückgeführt wird. Eskimos weisen generell einen niedrigeren Arachidonsäurespiegel auf als andere Volksgruppen. Darüber hinaus konnte man nachweisen, daß Rheumapatienten positiv auf die Zufuhr von bestimmten Fischöl-Fettsäuren reagieren, von denen die Eicosapentaensäure eine Schlüsselrolle zu spielen scheint. Wir haben bereits im Hobbythek-Diätbuch über diese Fettsäure berichtet, die wahrscheinlich das Herzinfarktrisiko senkt. Mittlerweile konnte ermittelt werden, dass sie sich auch bei chronischen entzündlichen Gelenkerkrankungen positiv auswirkt. Wissenschaftler von der Rheumaeinheit der Universität München untersuchten deshalb, ob sich die Wirkung von Fischölfettsäuren durch eine gleichzeitige lacto-vegetarische Ernährung steigern läßt. (Bei einer lacto-vegetarischen Ernährung dürfen alle pflanzlichen Lebensmittel und zusätzlich alle Milch- und Milchprodukte verzehrt werden.) Für diese Studie wurden 60 Patienten in zwei Gruppen geteilt und über einen Zeitraum von acht Monaten untersucht. Die eine Gruppe ernährte sich mit fleischhaltiger Normalkost, die andere lacto-vegetarisch. Zusätzlich erhielten alle Teilnehmer die gleiche Menge Fischöl. Die Ergebnisse waren eindeutig: Bei den Lactovegetariern verbes-

serten sich die Beschwerden in erstaunlich größerem Maße als bei den Gemischtköstlern. Die Wissenschaftler sind der Überzeugung, dass dieser Erfolg auf die Wechselwirkungen der Fettsäuren zurückgeht. Der Arachidonsäuregehalt im Blut der Lactovegetarier sank weitaus deutlicher als bei der Gruppe der Gemischtköstler.

Noch steht die Forschung auf diesem Gebiet am Anfang. Deshalb können auch noch keine genauen Dosierungsempfehlungen für Fischöl gegeben werden. Versuchen Sie es einstweilen mit dem regelmäßigen Genuss von Lebensmitteln, die von Natur aus reich an Eicosapentaensäure und anderen wertvollen Fettsäuren sind. Hierzu zählen Hering, Lachs, Forelle, Brachsen, Zander, Kleine Maräne und Steinbutt.

Mittlerweile werden natürlich auch viele Fischöl-Präparate mit einem hohen Eicosapentaensäuregehalt im Handel angeboten. Auch die Läden, die die Zutaten der Hobbythek führen, bieten Fischölkapseln an. Dennoch empfehlen wir Ihnen, sich mit Ihrem Arzt abzusprechen. So können Sie unnötige Ausgaben vermeiden. Abschließend möchten wir Ihnen die wichtigsten Ernährungsempfehlungen noch einmal zusammenfassen:

### Unsere wichtigsten Ernährungsempfehlungen bei Rheuma

- Lacto-vegetabile Kost bevorzugen und Fleischverzehr möglichst vermeiden, denn Fleisch enthält viel Arachidonsäure, deren Stoffwechselprodukte rheumatische Entzündungen auslöst. Wenn Sie Fleisch konsumieren, dann höchstens ein- bis zweimal in der Woche.
- Pflanzliche Öle und Fette bevorzugen, denn sie enthalten keine Arachidonsäure, dafür aber Linolsäure, die einen Anstieg des Arachidonsäuregehalts im Körper verhindert. Außerdem enthalten pflanzliche Öle Vitamin E, das als Antioxidanz hilft, Entzündungen zu hemmen.
- Häufig Fisch essen, denn Fisch enthält wertvolle Fischöle, wie z. B. die Eicosapentaensäure, die mithilfe, den Arachidonsäuregehalt zu senken.
- Fettarme Milchprodukte bevorzugen, denn so nehmen Sie genügend Calcium auf, um einer Osteoporose vorzubeugen, und meiden damit gleichzeitig die Arachidonsäure, die im Fett der Milchprodukte enthalten ist.
- Viel Obst und Gemüse essen, denn Obst und Gemüse enthält keine Arachidonsäure, dafür aber umso mehr antioxidativ wirksame Stoffe, wie Vitamin C und Beta-Carotin. Diese helfen ebenso wie das Vitamin E, die Bildung von entzündungsauslösenden Stoffen zu unterdrücken. Der Bedarf an Antioxidantien ist bei entzündlichen Prozessen stets erhöht, und eine chronische Polyarthritits geht mit permanenten Entzündungsherden einher.
- Regelmäßig Hülsenfrüchte, Getreide und hin und wieder auch Nüsse essen, denn diese Produkte enthalten Selen. Untersuchungen deuten daraufhin, daß Patienten mit entzündlichen Gelenkerkrankungen häufig einen Mangel an Selen aufweisen. Selen ist Bestandteil der Gluthationperoxidase, dem wichtigsten Antioxidanz unseres Körpers.

*Tipp:* Wenn Sie Vollkornreis kochen, dann geben Sie pro Person etwa 25 g Selenweizen HT in den Topf.

## Rezepte für Rheumapatienten und andere Gourmets

### Marinierter Lachs (Graved Lachs) (Vorspeise für 6 bis 8 Personen, 3 bis 4 Tage im Voraus herstellen)

- eine Hälfte frisches Lachsfilet (mit Haut)
- 8 EL Jodsalz
- 4 EL Zucker
- frisch gemahlener Pfeffer
- ca. 60 g frischen Dill

REZEPT

### Dill-Senf-Sauce:

- 150 g süßer Senf
- ca. 45 g frischer Dill
- ca. 45 g Gartenkresse
- 3 TL Zucker
- 3/4 TL Jodsalz
- 3 EL Balsamico-Essig
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)

In einer Schüssel Salz, Zucker und Pfeffer gut vermischen. Die Lachshälfte mit der Haut nach unten in eine passende Schüssel oder Auflaufform legen. Den Lachs mit der Salz-Zucker-Pfeffer-Mischung gut bedecken. Das Fischfleisch darf nicht mehr sichtbar sein. Das Gefäß verschließen (muß nicht luftdicht sein) und für 4 Tage in den Kühlschrank stellen. Morgens und abends kontrollieren, ob der Fisch noch gut bedeckt ist. Gegebenenfalls von der Seite frisches Salz-Zucker-Pfeffer-Gemisch auf den Fisch geben.

Nach vier Tagen die entstandene Marinade vom Lachs unter fließendem kaltem Wasser abwaschen, den Lachs trocken tupfen und mit gehacktem Dill bestreuen. Der Lachs ist im Kühlschrank in Folie verpackt nun etwa eine Woche haltbar. Wie geräucherten Lachs mit scharfem Messer in Tranchen, also dünne Scheiben, schneiden.

Für die Sauce Dill ohne Stiele fein hacken, alle Zutaten gut mischen und separat zum Fisch reichen.

**Tipp:** Passt besonders gut zu kleinen Reibekuchen.

### Gegrillte Forelle mit Sojacreme (für 4 Personen)

REZEPT

- 4 Forellen, Bach- oder Regenbogenforellen, à 300 g
- 4 Stiele Basilikum
- 1 Prise weißer Pfeffer

- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 Fleischtomaten (ca. 400 g)
- 5 EL Sojasauce
- 1 EL Essig
- 4-5 Tropfen Tabasco
- 200 g süße Sahne
- 800 g Kartoffeln (ca. 12 mittelgroße)

Die Forellen innen und außen kalt waschen und trocken tupfen.

Zitronensaft mit Pfeffer verrühren und die Forellen innen damit beträufeln, anschließend jeweils einen Basilikumstiel hineinlegen.

Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und klein schneiden. Mit der Sojasauce, dem Essig und dem Tabasco aufkochen und pürieren. Sahne hinzufügen und im offenen Topf etwas einkochen lassen, warm stellen, aber nicht mehr kochen lassen.

Ein großes Stück Alufolie mit Öl bestreichen und auf einen Grillrost legen. Forellen mit Olivenöl bepinseln und von jeder Seite ca. 10 Minuten grillen. Während des Grillens wiederholt mit Öl bestreichen und während der letzten 3-4 Minuten die Forellen ohne Alufolie über der Glut am Rand des Grillrostes garen.

Die Forellen mit der Sauce und Pellkartoffeln servieren.

**Variation:** Tomaten mit der Sojasauce und Essig aufkochen, pürieren, etwas einkochen, dann abkühlen lassen. Mit 100 g Crème fraîche und Joghurt verrühren, mit Cayenne-Pfeffer abschmecken und kalt zu den Forellen servieren.

Forellen aus der Pfanne: Die Forellen in etwas Milch und Mehl wenden, dieses leicht abschütteln. In 2 EL Sonnenblumenöl auf jeder Seite ca. 5-7 Minuten, je nach Größe, braten.

### Fischcurry (für 4 Personen)

REZEPT

- 500 g Lachsfilet
- Saft von einer halben Zitrone
- Jodsalz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 2 TL Curry
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen
- 1/2 TL Chilipulver
- 500 ml heißes Wasser
- 200 g Kokosraspel
- Bindix HT
- 150 g Vollkornreis
- 50g Selenweizen HT

Reis und Weizen mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und ca. 45 Minuten garen.

Das Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Mit Öl, Knoblauch und Gewürzen andünsten. Wasser und Kokosraspel aufkochen lassen, anschließend pürieren, durch ein Sieb streichen und die Kokosflüssigkeit auffangen (ergibt ca. 250 ml). Mit den Fischfilets zu den Zwiebeln in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten garen. Abschließend je nach Geschmack mit Bindix HT leicht eindicken. Zum Reis servieren.

### Zucchini in Haselnußkruste zu einem leichten Kartoffelgratin (für 2-3 Personen)

REZEPT

- 4 große Kartoffeln
- 4 Zucchini
- 1 EL Weizenkeimöl
- 50 g Magerquark
- 50 g Vollkornweizenmehl
- 100 g grob geraspelte Haselnüsse
- 100 g Gouda
- 200 ml Milch

### Gratin:

Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen, in eine feuerfeste Form schichten und mit einer Mischung aus Gouda und Milch auffüllen.

### Zucchini:

Zucchini waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In Magerquark, Mehl und zuletzt in den Haselnüssen wälzen, in einer Pfanne goldbraun backen. Zum Kartoffelgratin servieren.

### Bananen-Chili Chutney (für 3 Personen)

REZEPT

- 3 reife Bananen
- 2 frische rote, milde Chilis
- 2 frische grüne, scharfe Chilis
- 1 TL frischer Ingwer (geschält u. feingehackt)
- 1/4 TL schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer
- 1-2 TL brauner Zucker
- 1 TL Kreuzkümmel (ganz)

- 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200 g frischer Joghurt
- 1-2 EL Distelöl
- Jodsalz

Die roten Chili-Schoten entkernen und in feine Streifen schneiden, grüne ebenfalls entkernen und fein zerhacken. Die Zitrone gut mit heißem Wasser abwaschen und die Haut fein abraspeln, den Saft auspressen und zur Seite stellen. Das Öl in einem Topf oder Wok nicht zu stark erhitzen und die roten und grünen Chilis anrösten. Zucker, Ingwer, abgeraspelte Zitronenschale und Kreuzkümmelsamen dazugeben und gut umrühren. Die restlichen Gewürze und die in Scheiben geschnittenen Bananen sanft unterrühren. Für wenige Minuten leicht rösten. Anschließend vom Herd nehmen, Joghurt, Zitronensaft und Salz dazugeben und nochmals gut umrühren, dabei aber darauf achten, daß die Bananen ihre Form behalten. Kühl servieren.

### Gemüsepizza (für 6 Personen)

REZEPT

- 400 g Dinkelmehl
- 1/2 TL Jodsalz
- 20 g Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 500 g Lauch
- 250 g Champignons (falls erhältlich, Egerlinge)
- 300 g Tomaten
- Jodsalz
- Pfeffer
- frischer oder gerebelter Thymian
- Oregano
- Basilikum
- 200 g Sauerrahm

Die Hefe in Wasser auflösen und mit Dinkelmehl, Salz und Öl zu einem Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit Gemüse putzen, Lauch in Ringe, Champignons (Egerlinge) in Scheiben schneiden. Von den Tomaten die grünen Stängelansätze entfernen und dann ebenfalls in Scheiben schneiden.

Ein Blech mit etwas Dinkelmehl bestäuben, den Teig ausrollen und das Blech damit auslegen.

Den Teig mit Gemüse belegen, reichlich mit Kräutern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sauerrahm verquirlen und darüber gießen.

Die Pizza im vorgezeigten Backofen (190°C) ca. 35-40 Minuten backen.

### Roquet-Salat mit Ziegenkäse an Nußdressing (für 2 Personen)

REZEPT

- 100 g Roquet-Salat (oder Eichenblattsalat)
- 100 g Ziegenkäse
- 20 g Sonnenblumenkerne

### Nußdressing:

- 50 ml Nußöl
- 50 ml Himbeeressig
- oder 50 ml "normalen" Essig
- einige Tropfen Fruspis's Himbeere
- 1 TL scharfer Senf
- Salz, Pfeffer, Zucker

Öl unter ständigem Rühren tröpfchenweise unter den Senf geben, so dass eine homogene Masse entsteht. Genauso mit dem Essig verfahren. Roquet und Käse in Würfel schneiden. Mit dem Nußdressing übergießen und mit Sonnenblumenkernen verzieren.



## Bezugsquellen

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in dieser Hobbythek-Sendung vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

### Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark;  
04104, Leipzig, Fa. Spinnrad, Dienstleistungszentrum Hauptbahnhof;  
04205, Leipzig, Fa. Spinnrad, Allee-Center;  
04329, Leipzig, Fa. Spinnrad, Paunsdorf Center;  
06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad, Saale Park;  
07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden;  
07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie, im EG;  
08523, Plauen, Fa. Spinnrad, EKZ „Die Kollonaden“;  
09111, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Galerie Roter Turm;  
09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Alt Chemnitz Center;  
10247, Berlin, Fa. Spinnrad, Frankfurter Allee 53;  
10439, Berlin, Fa. Spinnrad, Schönhauser Allee-Arcaden,;  
10719, Berlin, Fa. Spinnrad, Uhlandstraße 43-44;  
10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter;  
12043, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Neukölln;  
12163, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Steglitz;  
12351, Berlin, Fa. Spinnrad, Gropius Passage;  
12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick;  
12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center;  
13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center;  
13357, Berlin, Fa. Spinnrad, Gesundbrunnen Center;  
13507, Berlin, Fa. Spinnrad, EKZ Hallen am Borsigturm;  
15745, Wildau, Fa. Spinnrad, A10 Center an der BAB 10;  
16303, Schwedt, Fa. Spinnrad, Oder Center;  
17033, Neubrandenburg, Fa. Spinnrad, Marktplatz Center;  
18055, Rostock, Fa. Spinnrad, Rostocker Hof;  
19053, Schwerin, Fa. Spinnrad, Schloßpark Center;  
20146, Hamburg, Fa. Spinnrad, Grindelallee 116;  
21073, Hamburg, Fa. Spinnrad, Lüneburger Straße 19;  
21335, Lüneburg, Fa. Spinnrad, Grapengießer Straße 25;

22083, Hamburg, Fa. Spinnrad, EKZ Hamburger Straße;  
22111, Hamburg, Fa. Spinnrad, Billstedt Center;  
22143, Hamburg, Fa. Spinnrad, Rahlstedt Center;  
22523, Hamburg, Fa. Spinnrad, Edelstedt-Center;  
22765, Hamburg, Fa. Spinnrad, Mercado Center;  
22850, Norderstedt, Fa. Spinnrad, Herold Center;  
22869, Schenefeld, Fa. Spinnrad, Stadtcenter Schenefeld;  
**22880, Wedel, Fa. McQueen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950; Mcqueens-naturshop.de;**  
22880, Wedel, Fa. Spinnrad, Mühlenstraße 11;  
24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstraße 34;  
24534, Neumünster, Fa. Spinnrad, Marktpassage;  
24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3;  
25524, Itzehoe, Fa. Spinnrad, Holstein Center;  
26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad, Achternstraße 22;  
26382, Wilhelmshaven, Fa. Spinnrad, Nordseepassage;  
26506, Norden, Fa. Spinnrad, Neuer Weg 38;  
26603, Aurich, Fa. Spinnrad, Carolinenhof;  
26789, Leer, Fa. Spinnrad, EmsPark;  
27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad, Bürgermeister Smid Str. 53;  
27749, Delmenhorst, Fa. Spinnrad, City Point / Karstadt;  
28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 67;  
28203, Bremen, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Ostertorsteinweg 25-26;  
28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Ostertorsteinweg 42/43;  
28259, Bremen, Fa. Spinnrad, Roland Center;  
30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Knochenhauerstr. 8;  
30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstraße 7;  
30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, Einkaufszentrum Mitte;  
30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad, City Center;  
30880, Laatzen, Fa. Spinnrad, Leine EKZ;  
31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad, Angoulemeplatz 2;  
31582, Nienburg, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Leinstr. 22;  
31785, Hameln, Fa. Spinnrad, Thiewall 4;  
31785, Hameln, Fa. Spinnrad,

Bäckerstraße 40;  
32052, Herford, Fa. Spinnrad, Gehrenberg 21;  
32257, Bünde, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Bahnhofstr. 31;  
32312, Lübbecke, Fa. Spinnrad, Colimex/ Stern Apotheke, Lange Str. 1;  
32423, Minden, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 72;  
32756, Detmold, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Paulinenstr. 9;  
32756, Detmold, Fa. Spinnrad, Lange Str. 36;  
33098, Paderborn, Fa. Spinnrad, EKZ, Königplatz 12;  
33102, Paderborn, Fa. Spinnrad, Colimex/ St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18;  
33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;  
33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad, Marktpassage;  
33615, Bielefeld, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Marktstraße 51;  
34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Untere Königstraße 52;  
34414, Warburg, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Hauptstr. 46;  
35037, Marburg, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Augustinergasse;  
35037, Marburg, Fa. Spinnrad, Wettergasse 12;  
35390, Gießen, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1;  
35390, Gießen, Fa. Spinnrad, Kaplangasse 2-4;  
37568, Wetzlar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39;  
36037, Fulda, Fa. Spinnrad, City Haus, Laden 6;  
37073, Göttingen, Fa. Spinnrad, Gronerstr. 57/58;  
37671, Hötter, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Am Markt 2a;  
38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Sack 2;  
38226, Salzgitter, Fa. Spinnrad, Fischzug 12;  
38300, Wolfenbüttel, Fa. Spinnrad, Colimex, Lange Herzogstr. 13;  
38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad, Südkopfcenter;  
38640, Goslar, Fa. Spinnrad, Kaiserpassage;  
39104, Magdeburg, Fa. Spinnrad, City Carré;  
39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad, EKZ Elbe Park;  
40212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Schadowstraße 80;  
40217, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Calendula, Friedrichstr. 3;  
40218, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Friedrichstraße 12;  
40477, Düsseldorf, Fa. Spinnrad,

Nordstraße 79;  
40597, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 9;  
40721, Hilden, Fa. Spinnrad, Bismarckpassage;  
40878, Ratingen, Fa. Spinnrad, Oberstraße 29;  
41061, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Hindenburgstr. 173;  
41236, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Galerie am Marienplatz;  
41460, Neuss, Fa. Spinnrad, Zollstraße 1-7;  
41539, Dormagen, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie;  
41747, Viersen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 85;  
41812, Erkelenz, Fa. Spinnrad, Colimex im Kontra-Center, P.-Rüttchen Str.;  
42103, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Herzogstraße 28;  
42105, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Colimex, EKZ Rathaus-Galerie;  
42275, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Alter Markt 7;  
42551, Velbert, Fa. Spinnrad, Friedrichstr. 168;  
42651, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28;  
42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, EKZ Allee-Center;  
42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Allee Str. 30;  
44135, Dortmund, Fa. Spinnrad, Bissenkamp 12-16;  
44137, Dortmund, Fa. Spinnrad, Colimex/Kaufhof, Westenhellweg 68-84;  
44532, Lünen, Fa. Spinnrad, Lange Str. 32;  
44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad, EKZ Widumer Platz;  
44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45;  
44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33;  
44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark Shoppingcenter;  
44801, Bochum, Fa. Spinnrad, Uni Center Querenburg;  
45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center;  
45127, Essen, Fa. Spinnrad, Spinnrad Gesund & Lecker;  
45130, Essen, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Alfreddstr. 43;  
45276, Essen, Fa. Spinnrad, Bochumer Str. 16;  
45329, Essen, Fa. Spinnrad, EKZ Altenessen;  
45468, Mülheim, Fa. Spinnrad, Forum City im UG;  
45472, Mülheim, Fa. Spinnrad, Rhein Ruhr Zentrum;  
45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1;  
45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad, Kunibertstr. 13;  
45699, Herten, Fa. Spinnrad, Ewaldstr. 3-5;  
45721, Haltern, Fa. Spinnrad, Merschstr. 6;  
45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern;  
45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad,

Im WEKA Kaufhaus, Bahnhofstraße 55-65;  
45894, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Horster Str. 4;  
**45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bugapark 3, 0209/17000-0; www.spinnrad.de; info@spinnrad.de;**  
45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Nordsternpark;  
45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad, Hochstr. 29-31;  
46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad, CentrO;  
46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Bero Center 110;  
46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4;  
46282, Dorsten, Fa. Spinnrad, Recklinghäuser Str. 4;  
46395, Bocholt, Fa. Spinnrad, Shopping-Arcaden;  
46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstraße 51;  
46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26;  
46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Neustraße 31-33;  
**46539, Dinslaken, Fa. Calendula, Sterkrader Str. 237, 02064/92739;**  
47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Calendula, Tonhallenpassage ;  
47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstraße 42;  
47441, Moers, Fa. Spinnrad, Steinstraße 31;  
47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2;  
47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Hansa Zentrum 42/43;  
**48143, Münster, Fa. Cosmetix, Salzstr. 46 b, 0251/44662;**  
48143, Münster, Fa. Spinnrad, Ludgerstr. 114;  
48231, Warendorf, Fa. Spinnrad, Ostwall 37;  
48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad, EKZ Villa Nova;  
48431, Rheine, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Marktstr. 14;  
48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;  
48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad, Schuppenstraße 12;  
49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad, Große Str. 84-85;  
50171, Kerpen, Fa. Spinnrad, Colimex, KHC/ Ph.-Schneider-Str.2-6;  
50226, Frechen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 99-103;  
**50321, Brühl, Fa. Natura, Mühlenstr. 37/ Car-Schurz-Str.; 02231/47550;**  
50354, Hürth, Fa. Spinnrad, EKZ Hürth-Park;  
50667, Köln, Fa. Spinnrad, Colimex, In „Emotions“;  
Brüderstr.;  
50667, Köln, Fa. Spinnrad, Olivandenhof;  
50678, Köln, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53;  
50765, Köln, Fa. Spinnrad, City Center Chorweiler;  
50823, Köln, Fa. Spinnrad, Venloer Str. 336;  
50858, Köln, Fa. Spinnrad, Colimex, EKZ Rhein-Center Weiden;  
**50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072; www.colimex.de;**  
51065, Köln, Fa. Spinnrad, Galerie Wiener Platz;  
51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad,

Friedrich-Ebert-Platz 6;  
51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 73;  
51465, Berg.-Gladbach, Fa. Spinnrad, Colimex, R.Zandersstr./Kaufhalle;  
51643, Gummersbach, Fa. Spinnrad, Colimex/ Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7;  
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Colimex, Komphausbadstr. 10;  
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3;  
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110;  
52222, Stolberg, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie;  
52249, Eschweiler, Fa. Spinnrad, Grabenstraße 66;  
52349, Düren, Fa. Spinnrad, Josef Schregel Str. 48;  
53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz);  
53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststraße 4;  
53177, Bonn - Bad Godesberg, Fa. Spinnrad, Theaterplatz 2;  
53721, Siegburg, Fa. Spinnrad, Colimex, Am Brauhof 4;  
53721, Siegburg, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Holzgasse 47;  
53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad, EKZ Huma;  
53797, Lohmar 1, Fa. Spinnrad, Colimex/ Broich & Weber, Breiterstegmühle 1;  
**53840, Troisdorf, Fa. BioShop Gbr, Kölner Str. 36a; 02241/978091;**  
53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Kino Center Galleria;  
54290, Trier, Fa. Spinnrad, Fleischstraße 11;  
55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Kirchgarten 4;  
55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstraße 9;  
56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Colimex, Hohenfelder Str. 22/Löhr-Center;  
56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhrstr. 16-20;  
56564, Neuwied, Fa. Spinnrad, Langendorfer Str. 111;  
57072, Siegen, Fa. Spinnrad, City Galerie;  
57462, Olpe, Fa. Spinnrad, Colimex/Valentin-Apotheke, Bruchstr. 13;  
58096, Hagen, Fa. Spinnrad, Elberfelder Str. 37;  
58239, Schwerte, Fa. Spinnrad, Hüsingstr. 22-24;  
58452, Witten, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 38;  
58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad, EKZ Stern Center;  
58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad, Alter Rathausplatz 7;  
58706, Menden, Fa. Spinnrad, Colimex/Windrad, Bahnhofstr. 5;  
58706, Menden, Fa. Spinnrad, Querstr. 2;  
59065, Hamm, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 1c;  
59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststraße 16;  
59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststraße 44;  
59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Blumenstr. 1;  
59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad, Lippe Galerie;

**59755, Arnsberg, Fa. Stephan, Mendener Str. 14, 02932/25000;**  
60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 11;  
60388, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Hessen-Center;  
60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Nord West Zentrum;  
63065, Offenbach, Fa. Spinnrad, Herrenstraße 37;  
63450, Hanau, Fa. Colimex/ HobbyTee; Fahrstr. 14;  
63450, Hanau, Fa. Spinnrad, Nürnberger Str. 25;  
63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/ Cleopatra, Steingasse 37;  
63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad, City Galerie;  
63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar, Dientzenhofer Str. 14;  
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad, Wilhelminenstraße 2;  
65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar, Marktstr. 14;  
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad, Langgasse 12;  
65549, Limburg, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 4;  
66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 20-30;  
66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad, Saarpfalz Center;  
66538, Neunkirchen, Fa. Spinnrad, Saarpark-Center;  
67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, Bismarckstraße 106;  
67061, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, EKZ Walzmühle;  
67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarkt 12;  
67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad, Pirmasenser Str. 8;  
68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, U 1,2;  
69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Das Carré;  
69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 62;  
70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Lautenschlager Str. 3;  
70372, Stuttgart, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 1-5;  
70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik, Stauffenbergstr. 26;  
71063, Sindelfingen, Fa. Spinnrad, Stern Center;  
71084, Böblingen, Fa. Spinnrad, Kaufzentr., Sindelfinger Allee;  
**71263, Weil der Stadt, Fa. Potpourri Nature Shop, Katharinenstr. 4, 07033/533992; www.potpourri.de; k-heimann@potpourri.de;**  
71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad, Marstall Center;  
72070, Tübingen, Fa. Spinnrad, Kirchgasse 2;  
72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad, Metzgerstraße 4;  
**73230, Kirchheim/Teck, Fa. Knack-Punkt, Alleenstr. 87, 07021/41726;**

73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad, Teck-Center;  
**73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek, Spitalstr. 14, 07361/680176;**  
73430, Aalen, Fa. Spinnrad, Marktplatz 20;  
73728, Esslingen, Fa. Spinnrad, Roßmarkt 1;  
73733, Esslingen, Fa. Spinnrad, Neckar Center;  
74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad, Sülmerstraße 34;  
75172, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 9;  
75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad, Bahnhofstraße 10;  
76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 170;  
76829, Landau, Fa. Spinnrad, Rathausplatz 10;  
77652, Offenburg, Fa. Spinnrad, Steinstraße 28;  
78050, Villingen, Fa. Spinnrad, Niedere Str. 37;  
78224, Singen, Fa. Spinnrad, Scheffelstraße 9;  
78462, Konstanz, Fa. Spinnrad, Hussenstr. 24;  
78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad, Hecht Carre;  
79098, Freiburg, Fa. Spinnrad, Rathausgasse 17;  
80331, München, Fa. Spinnrad, Asamhof;  
**80469, München, Fa. Kräutergarten, Pestalozzistr. 3, 089/23249802;**  
80797, München, Fa. Spinnrad, Schleißheimer Str. 100;  
**80799, München, Fa. Brennessel, Türkenstr. 60, 089/280303;**  
**81241, München, Fa. rein und fein, Planegger Str. 9a, 089/830693;**  
**82008, Unterhaching, Fa. Creativ Cosmetic, Bahnhofsweg 3, 089/6115916, ;**  
82140, Olching, Fa. rein und fein, Schillerstr. 1;  
82256, Fürstfeldbruck, Fa. rein und fein, Münchner Str. 25;  
**82362, Weilheim, Fa. Cleopatra Kosmetik, Kirchplatz 11, 0881/64961;**  
83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad, Stadtcenter;  
83278, Traunstein, Fa. Spinnrad, Maxstraße 33;  
83395, Freilassing, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 29;  
84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik, Hochfeltnstr. 2;  
85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, West Park;  
85354, Freising, Fa. Brennessel, Untere Hauptstr. 45;  
**86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik, Bahnhofstr. 6; 0821/155346;**  
86150, Augsburg, Fa. Spinnrad, Viktoriaapassage;  
87435, Kempten, Fa. Spinnrad, Fischersteige 4;  
87700, Memmingen, Fa. Spinnrad, Kreuzstr. 3;  
88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad,

Eisenbahnstraße 8;  
**88489, Wain, Fa. Sylvi's Naturladen, Obere Dorfstr. 37, 07353/1208;**  
89077, Ulm, Fa. Spinnrad, Blautal Center;  
89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad, Mutschler Center;  
**90402, Nürnberg, Fa. Pura Natura, Johannesgasse 53-55, 0911/209522;**  
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Pfannenschmiedsgasse 1;  
90473, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Franken-Center, Glogauer Str.;  
90762, Fürth, Fa. Spinnrad, City Center;  
91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46;  
91126, Schwabach, Fa. Spinnrad, Königstraße 2;  
**91710, Gunzenhausen, Natur- und Hobbyladen, Strittstr. 4, Tel.: 09831/8574, Fax: 8566,**  
E-Mail: klaus.stephan@gunnet.de  
93047, Regensburg, Fa. Kosmetik z. Selbermachen/Porta Naturalis;  
Erhardtgasse 13;  
93047, Regensburg, Fa. Spinnrad, Maximilianstr. 14;  
**93133, Burglengenfeld, Fa. Kosmetik z. Selbermachen, R.Schumannstr. 10, Tel.: 09471/6835;**  
**maria.gleissl@gmx.de;**  
94032, Passau, Fa. Colimex/ Turm-Apotheke, Am Schanzl 10;  
**94209, Regen, Fa. Ursula's Okoshop, Einkaufspark, Auwiesenweg 36, 09921/4303; www.ursulas-okoshop.de;**  
**94315, Straubing, Fa. Einhorn-Drogerie, Theresienplatz 20, 09421/1448;**  
**Drogerie@einhorn-sr.de;**  
94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad, Degg's Einkaufspassage;  
95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;  
95326, Kulmbach, Fa. Spinnrad, Fritz Einkaufsgalerie;  
95444, Bayreuth, Fa. Colimex/ Schloß-Apotheke, Maxstr. 16;  
96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, EKZ Atrium;  
96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;  
97070, Würzburg, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 18;  
97421, Schweinfurt, Fa. Spinnrad, Markt 19;  
**97440, Werneck, Fa. Kornblume, Zehntstr. 14, 09722/9480169;**  
**97447, Gerolzhofen; Fa. Naturwarenladen, Weiße Turm Str. 1, 09382/4115; www.naturwarenladen.de;**  
97456, Dittelbrunn, Fa. Hobby Kosmetik, Erlenstr. 25;  
**97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar; Bergstr. 7; 09726/3319;**  
**Monika.Schoenstein@web.de;**  
97618, Niederlauer/Bad Neustadt, Fa. Hobby-Kosmetik; Am Rück 1;  
97700, Memmingen, Fa. Spinnrad, Kreuzstr. 3;  
98527, Suhl, Fa. Spinnrad, Lauterbogen-Center;  
99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thüringen Park;