Mit Früchten und Gemüse dem Körper helfen: **Basenfasten** Im Mass genossen hat Süsses auch gute Seiten: **Zucker** Gedächtnistraining hält die grauen Zellen fit: **Köpfchen**





Inhalt

- 8 Frühlingskur
- 16 Zucker eine Ehrenrettung
- 20 Schöne Haare
- **24 Köpfchen, Köpfchen**Wer sein Gehirn regelmässig trainiert, bleibt mental bis ins hohe Alter fit.
- 27 Durchfall bei Kindern
- 30 30 Jahre Drogistenstern
- 31 Ann rennt

 Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um in den
 Laufsport einzusteigen. Machen Sie mit!
- 35 Plagegeister
 Aphthen sind zwar in der Regel harmlos, aber äusserst schmerzhaft.
- 36 Mutterglück
 Immer mehr Frauen bekommen erst nach 40
 ihr erstes Kind. Ein Problem?
- 40 Eisenmangel
 Vorbeugen mit der richtigen Kombination von
 Lebensmitteln.
- **42 Geschmeidige Lippen**Mit gut gepflegten Lippen macht Küssen noch mehr Spass.
- 44 «besser gsund»

Basenfasten Schwelgen im Land der Früchte und Gemüse.





20
Prachts-locken
Haare als Sitz der Lebenskraft.



Ans Töpfchen gefesselt
Durchfall bei
Kindern birgt die Gefahr des
Austrocknens.



- 3 Editorial/Impressum
- 6 Kurz und gesund
- 13 Booklet: Kopfweh
- 19 Quergelesen
- 32 Produkte aus der Drogerie
- 34 Kreuzworträtsel
- 47 Ausblick Mai 2011



Schleck-mäuler

Auch bei Süssem gilt: Erst die Menge macht das Gift.

Auf fettreiche Verlockungen hat Katharina Rederer eine ganze Woche lang verzichtet.



Frühlingskur Fasten, ohne hungern zu müssen

Zu viele Genussmittel, zu viele Leckereien: Das hinterlässt Spuren im Körper. Redaktorin Katharina Rederer machte einen körperreinigenden Selbstversuch. Hungern wollte sie nicht, daher entschied sie sich für eine siebentägige Basenfastenkur. «Das mache ich», dachte ich, als der Ruf nach Freiwilligen durch die Redaktionsstube zog, wer sich für einen Fasten-Selbstversuch zum Entlasten und Entgiften des Körpers zur Verfügung stellen würde. Das kann ja nichts als spannend sein, zumal die Ausgangslage klar war: ein realistisches Programm, das im Alltag Platz hat. Also nicht Ferien nehmen, um zu fasten, kein Fastenwandern, kein Heilfasten im Kurhaus. Bei dieser Vorgabe kam mir das Basenfasten, eine leichte, einfache Art von Fasten, sehr entgegen.

Die Grundregeln des Basenfastens sind simpel und alltagstauglich. Man muss kei-

ne exotischen Ingredienzien und Säfte kaufen, die man nach der Kur nie wieder verwendet (siehe Buchtipp auf Seite 15). Regel Nr. 1: Die Hauptmahlzeiten bestehen aus Gemüse und Früchten.

Regel Nr. 2: Nach circa 15 Uhr keine rohen Gemüse und Früchte mehr zu sich nehmen, da sie schwer verdaulich sind. Das Nachtessen möglichst bis 19 Uhr einnehmen, da der Körper zwischen 20 und 24 Uhr aufs Ausscheiden eingestellt ist. Regel Nr. 3: Viel trinken: 2,5 bis 3 Liter Tee, Wasser (kalt oder gekocht, evtl. mit einigen Ingwerscheiben), verdünnte Fruchtsäfte.

Wer mehr tun will

Wer die Entgiftung etwas vorantreiben will, achtet auf die Wahl der Tees. Gut eignet sich ein Leber-Gallenblasen-Tee, der eine Mischung aus beispielsweise Löwenzahn, Taigawurzel, Artischocke, Erdrauchkraut oder Pfefferminzblättern enthält. Auch zu empfehlen ist ein Tee, der die Nieren und die Blase anregt und eine Mischung aus Birkenblättern, Brennnesselblättern, Goldrutenkraut und Schachtelhalmkraut enthält.

Lassen Sie sich eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Mischung in der Drogerie zusammenstellen, und fragen Sie