

Rezept-Tipp

gesund & aktiv
durch den Tag



Klare Fischsuppe mit Gemüse und Safran

Zutaten für 1 Portion:

60 g Zanderfilet	1 Zwiebel oder	1 Döschen Safran
60 g Lachsfilet	Schalotte	1 EL Olivenöl
500 ml Fischfonds	120 g Möhren	Je 5 g Estragon und Dill
	160 g Zucchini	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Fischfilets gründlich säubern, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Möhren schälen und zusammen mit der Zucchini in feine Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Safran in etwas lauwarmem Fond auflösen. Das Olivenöl langsam erhitzen, darin die Schalotten- oder Zwiebelwürfel kurz anschwitzen. Anschließend die Gemüsestreifen zugeben. Nach etwa fünf Minuten mit dem Fischfond ablöschen. Nach weiteren fünf Minuten mit Safran Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die gewürfelten Fischfilets zufügen und etwa fünf Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die Hälfte der gehackten Kräuter unterheben. Zum Servieren auf einen tiefen Teller geben und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

gesund & aktiv wünscht Ihnen guten Appetit!

gesund & aktiv informiert!

Im Ayurveda gilt Safran als wirksames revitalisierendes Mittel für Blut, Kreislauf und den Stoffwechsel. Das teuerste Gewürz der Welt wird auch bei Menstruationsschmerzen und Beschwerden in den Wechseljahren eingesetzt.

Hinweis

Das Info-Set soll dazu dienen, Sie zu informieren. Es ist nicht möglich, eine Diagnose per Telefon oder E-Mail zu stellen bzw. aus den Inhalten unserer Texte abzuleiten. Dies erfordert immer den persönlichen Kontakt von Therapeut und Patienten.



Das Stoffwechselprogramm

Der Weg zum dauerhaften Wunschgewicht

gesund & aktiv

Medizinisch gesund abnehmen!

Lothar Ursinus entwickelte das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm

„Auch wenn ich wenig esse, ich nehme einfach nicht ab.“ Immer wieder habe ich diesen Satz von meinen Patienten gehört. Viele hatten bereits mehrere Diäten durchgeführt – allerdings ohne dauerhaften Erfolg! Denn was die unzähligen „Diäten von der Stange“ nicht berücksichtigen: Der Stoffwechsel jedes Menschen ist einzigartig.

Entsprechend individuell muss also auch die Ernährung sein.



Mit gesund & aktiv zum Wunschgewicht

So einfach geht´s!

Vorab wählen Sie einen gesund & aktiv-Therapeuten in Ihrer Nähe aus. Auf unserer Homepage steht Ihnen hierzu eine spezielle Therapeutensuche mit qualifizierten HeilpraktikerInnen, Ärztinnen und Ärzten zur Verfügung: www.gesund-aktiv.com

In drei Schritten zum Erfolg

Zunächst führt der gesund & aktiv-Therapeut eine Vital- und Stoffwechselanalyse durch. Dies ist wichtig, um die Auswirkungen von Nahrungsmitteln auf Ihren Stoffwechsel festzustellen.

Anhand der 40 wichtigsten Laborwerte und Ihrer persönlichen Angaben wird nun für Sie ein detaillierter Ernährungsplan erstellt. Darin enthalten sind alle Nahrungsmittel, Gewürze und Getränke, die optimal zu Ihrem Stoffwechsel passen. Gleichzeitig erfahren Sie, welche Grundregeln einzuhalten sind, z.B. die Anzahl der Mahlzeiten sowie deren zeitlicher Abstand. Auch gesundes Bewegen spielt eine Rolle.

Ihr gesund & aktiv-Therapeut wird Ihnen alles genau erklären.

Ihr gesund & aktiv - Therapeut begleitet Sie!

- Durchführen einer Vital- und Stoffwechselanalyse
- Erstellen des individuellen Ernährungsplans
- Vorbereitungsphase: Entschlacken
- Hauptphase: Gesund abnehmen durch Optimieren des Stoffwechsels
- Erhaltungsphase: Gewicht halten durch Anpassung des Ernährungsplans

Die Wahl der richtigen Nahrungsmittel

Die Wurzel allen Übels

Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, zuckerhaltige Getränke... – vorwiegend Kohlenhydrate bestimmen den Speiseplan unserer heutigen Zeit. Ein gesundes Maß versorgt den Körper mit wertvoller Energie. Ein Zuviel lagert sich hingegen als Fett ein.

gesund & aktiv bevorzugt die guten Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind allerdings nicht gleich Kohlenhydrate: Man unterscheidet zwischen guten und schlechten. Letztere entsprechen beispielsweise Zucker, Rosinen und Weißbrot. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen, danach schnell wieder abfallen und führen so zu Heißhungerattacken.

Äpfel und Gemüse zählen hingegen zu den guten Kohlenhydratlieferanten. Langsam lassen sie den Blutzuckerspiegel ansteigen und sorgen so für ein längeres Sättigungsgefühl ohne Heißhungergefühl.



Welche Nahrung passt zu Ihnen?

Ob im neu erschienenen Buch oder auf der Homepage: Die abgebildete Gesundheitspyramide von gesund & aktiv verrät auf einen Blick, welcher Nahrungsmittelaufbau dem Stoffwechselbedarf grundsätzlich entspricht. Verschiedene Nahrungsmittel haben demnach einen unterschiedlichen Stellenwert. Hinzu kommt: **Der Stoffwechsel eines jeden Menschen reagiert auf Nahrungsmittel individuell.**

Eiweißlieferanten sind zum Beispiel regelrechte Fitmacher. Besonders das hochwertige Eiweiß in Fleisch, Fisch und Eiern ist lebensnotwendig. Doch jeder Stoffwechsel verarbeitet Eiweiß anders: Für den einen kann Rindfleisch optimal sein, für den anderen Geflügel oder Lamm.

Nicht anders verhält es sich bei Gemüse, Obst, Milch- und Milchprodukten sowie Getreideprodukten und Genussmitteln: Was für den einen Stoffwechsel optimal ist, ist nicht automatisch für alle gut!

gesund & aktiv ermittelt daher exakt die Nahrungsmittel, die zu Ihrem persönlichen Stoffwechsel passen.