

# Mitmach-Seiten

## Januar - Thema 1: Apfeltag

**Ein Sprichwort sagt: Ein Apfel pro Tag erspart den Arzt.**

Tatsächlich ist der Apfel ein wahrer Vitaminbomber und Schadstoffkiller.  
Mit Turbomodus.

Viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass eine Ernährung, die viel Obst und Gemüse enthält, das Risiko für chronische Krankheiten deutlich mindern kann. Der Grund für diese präventive Wirkung von Obst und Gemüse liegt im hohen Gehalt der sog. Phytochemikalien (sekundären Pflanzenstoffen).

Besonders Äpfel sind effektive „Wunderwaffen“, wie zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen. Täglich ein oder mehrere Äpfel auf den Speiseplan, das heißt:

- ein vermindertes Risiko für Krebs, Asthma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen
- Schutz vor Osteoporose
- beugt Arterienverkalkung vor
- Stärkung des Immunsystems
- kann grippalen Infekten vorbeugen
- entgiftet den Körper
- hilft sowohl gegen Verstopfung als auch gegen Durchfall
- unterstützt die Gewichtsabnahme

### Das „Geheimrezept“:

**Ein Apfel am Tag** kommt nicht nur dem Immunsystem, sondern auch dem Gehirn zugute.

Ein Apfel vor dem Zubettgehen sorgt für erholsamen, tiefen Schlaf.

**Zwei Äpfel am Tag** entgiften den Körper und beugen Arterienverkalkung und Herzinfarkt vor. Und wirken sowohl gegen Verstopfung als auch gegen Durchfall (hier als geriebener Apfel mit Schale).

**Drei Äpfel am Tag** unterstützen die Gewichtsabnahme und beugen Erkältungen und Grippe vor.



### Mitmachen:

Esse 1 Woche lang täglich 1 - 2 Äpfel.

**Tipp:**

**Baue Äpfel regelmäßig in Deinen Speiseplan ein.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

# Mitmach-Seiten

## Januar - Thema 2: Nur die Hälfte

Was gut und schlecht für unseren Körper ist, wissen wir eigentlich.

So grob zumindest haben wir eine Ahnung davon, dass Süßigkeiten, Kuchen, Weißmehl, Hamburger und Pommes nicht gerade zu den gesunden Lebensmitteln zählen. Aber ganz ehrlich, gerade im Dezember haben wir zu Weihnachten und an den Feiertagen alle "gesündigt". Vielleicht genau der richtige Zeitpunkt, um folgenden Tipp auszuprobieren. Er kostet nicht viel Zeit, ist aber wirklich sehr wirkungsvoll:



- Mach eine Liste von allem, was Du gerne bzw. sehr gerne isst. Dazu gehören Tomaten und Joghurt ebenso wie Pommes, Pizza, Schokolade, Eis und Wein.  
Schreibe einfach alles auf, die Liste darf ruhig lang werden.
- Jetzt kreuze alle Lebensmittel an, die Du als "ungesund" bewertest.
- Übertrage diese angekreuzten Lebensmittel auf eine neue Liste und hänge diese gut sichtbar auf.

**Die Aufgabe besteht nun darin, die Lebensmittel ruhig weiter zu genießen  
- aber nur die Hälfte der sonst üblichen Menge!**

### *Mitmachen:*

**Erstelle die Liste und probiere es 1 Woche lang aus.  
Du kannst auch nur 2 oder 3 Produkte auswählen,  
die Du halbiert.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.