



2 ANTI-STRESS-YOGA

Warum Ihnen Anti-Stress-Yoga helfen kann? Ganz einfach: Erstens erhöht eine regelmäßige Yogapraxis erwiesenermaßen die Stressresistenz. Zweitens schult Yoga die Körperwahrnehmung - wir spüren wieder was uns guttut und was nicht. Drittens löst Yoga Verspannungen - Energie kann wieder frei durch den Körper fließen. Und viertens hebt Yoga unsere Stimmung und holt uns aus dem dick machenden Stressmodus. Hört sich gut an, oder? Probieren Sie es aus: Mit den folgenden Anti-Stress-Programmen arbeiten Sie gezielt an Ihren Schwachpunkten und finden so zurück in Ihre Balance. Yoga wirkt bei Stress wie Medizin - nur ganz ohne Nebenwirkungen.



RELAX-YOGA

LÖST VERSPANNUNGEN IM RÜCKEN UND NACKEN

Häufig haben Rückenschmerzen nicht nur körperliche Ursachen, sondern meist spielt auch die psychische Verfassung eine große Rolle. Rücken und Seele gehören zusammen. Der Volksmund weiß das schon lange: Wir sollen Rückgrat beweisen und uns nicht hängen lassen. Doch wer ständig unter Stress und Leistungsdruck steht, häufig unzufrieden ist oder Sorgen hat, der verspannt oft seinen Rücken und Nacken. Dauerhafte Anspannung führt zu Schmerzen - ein Teufelskreis aus Schmerzen, Schonhaltung und zunehmender Schmerzverstärkung startet. Lebensqualität und Beweglichkeit sind enorm eingeschränkt. Jetzt gilt erst recht: Bloß nicht stillhalten! Verspannte Rücken- und Nackenmuskeln brauchen reichlich Bewegung, um gut durchblutet zu werden, und verlangen ebenso nach Kräftigungsübungen. Mit dem Relax-Yogaprogramm durchbrechen Sie den quälenden Teufelskreis: Sie werden mit einer entspannten, gut gekräftigten Rücken- und Nackenmuskulatur schmerzfrei und leistungsfähig Ihren Alltag meistern.



HUND-FLOW

WIRKUNG Stärkt das Selbstbewusstsein, verhilft zu innerer Klarheit und sorgt für ein inneres sowie äußeres Gleichgewicht.

In drei Schritten durch die Übung

- 1** Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Pressen Sie die Hände in den Boden, spreizen Sie die Finger und stellen Sie die Zehen auf.
- 2** Schieben Sie ausatmend den Po nach oben und hinten, strecken Sie die Beine und pressen Sie die schulterbreit geöffneten Hände in den Boden – der herabschauende Hund **5**. Schieben Sie die Fersen Richtung Boden. Der Kopf hängt entspannt, der Blick geht Richtung Füße. Ziehen Sie die Schulterblätter Richtung Po und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Halten Sie drei Atemzüge.
- 3** Bringen Sie einatmend die Schultern über die Hände, das Becken fließt Richtung Boden, sodass sich der Brustkorb nach vorne öffnet. Der Blick geht geradeaus nach vorne. Ziehen Sie die Schulterblätter Richtung Po und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule **6**. Bauen Sie Körperspannung auf und halten Sie drei Atemzüge. Gleiten Sie ausatmend in den herabschauenden Hund zurück. Wiederholen Sie den Flow in Ihrem Atemrhythmus insgesamt fünfmal.



→ MEIN TIPP

Bei Migräne oder starken Kopfschmerzen lassen Sie diese Übung bitte aus. Bei Tinnitus lohnt es sich, den Hunde-Flow vorsichtig zu probieren: Viele Betroffene empfinden ihn als sehr hilfreich.



ELLENBOGENSTAND

WIRKUNG Verbessert die Durchblutung des Gehirns, vertieft die Atmung und sorgt für Wachheit.

In drei Schritten durch die Übung

- 1** Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie die Ellenbogen schulterbreit auseinander auf und falten Sie die Hände, sodass Hände und Ellenbogen ein gleichmäßiges Dreieck bilden.
- 2** Heben Sie einatmend die Knie, strecken Sie die Beine und wandern Sie mit den Füßen so weit wie möglich Richtung Gesicht. Lassen Sie den Kopf entspannt hängen, die Kopfkronen berührt den Boden nicht. Ziehen Sie die Schulterblätter Richtung Po **8**.
- 3** Atmen Sie in dieser kraftvollen Haltung fünf- bis zehnmal durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund aus. Gehen Sie dann mit den Füßen zwei Fußlängen zurück und kommen Sie in den Vierfüßlerstand.



→ MEIN TIPP

Falls Sie mehr Herausforderung brauchen, üben Sie den Elfenbogenstand dynamisch: Bringen Sie ein- oder ausatmend Ihr Gesicht über die Hände und kommen Sie ein- oder ausatmend zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung ist übrigens die perfekte Vorbereitung für den Kopfstand.





LIGHT-YOGA STOPPT DICK MACHENDEN HEISSHUNGER

Wenig Zeit und chronische Überlastungen lassen uns häufig unter Strom stehen. Die Folge: Heißhunger - auf Süßes und Fettiges. Der Körper versucht, durch Essen die Nerven zu beruhigen. Das hilft vielleicht kurzfristig, hat aber langfristig eine unschöne Nebenwirkung: Gewichtszunahme. Zum Glück gibt es auch kalorienfreie Methoden der Stressbewältigung: Light-Yoga. Mit diesem Programm kräftigen Sie Ihre fettverbrennenden Muskeln und kommen aus dem dick machenden Stressmodus heraus. Damit Bewegung auf die Waage kommt, probieren Sie zunächst alle Haltungen einzeln. Im nächsten Schritt praktizieren Sie dann die Flows, eine Position nach der anderen, mit weichen Übergängen. Starten Sie beim ersten Durchgang mit der rechten Körperseite und beim zweiten mit der linken. Ergebnis: Sie werden sich in Ihrem Körper wohlfühlen und ohne Schokolade und Pizza dem Stress trotzen.



BAUM

WIRKUNG Fördert das körperliche, geistige und nervliche Gleichgewicht, gibt Selbstvertrauen und verbessert das Körperbewusstsein.

In drei Schritten durch die Übung

- 1** Stellen Sie sich auf Ihre Yogamatte. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein, sodass die linke Hüfte sich zur Körpermittelachse verlagert. Verwurzeln Sie sich mit dem linken Fuß im Boden. Richten Sie den Blick in Augenhöhe auf einen festen Punkt vor dem Körper.
- 2** Beugen Sie das rechte Bein, fassen Sie das rechte Fußgelenk, und legen Sie die Fußsohle an die Innenseite des linken Oberschenkels. Drehen Sie das Bein aus der Hüfte so weit wie möglich nach außen, sodass das rechte Knie zur Seite zeigt. Damit der Fuß nicht rutscht, drücken Sie die Fußsohle und den Bereich des Standbeins, an dem Ihr Fuß anliegt, gegeneinander. Stellen Sie bei Hüftproblemen die Fußsohle an den linken Fußinnenknöchel.
- 3** Bringen Sie die Hände in Gebetshaltung vor der Brust zusammen **1**. Aktivieren Sie die Muskulatur des Standbeins, während Sie Schultern und Gesicht entspannen. Halten Sie zehn tiefe Atemzüge. Wechseln Sie nach einer kurzen Pause auf das andere Bein.



→ MEIN TIPP

Je besser es Ihnen gelingt, in Ihrer Vorstellung zum Baum zu werden, der unerschütterlich in seinem Leben verwurzelt ist, desto leichter erreichen Sie Ihr inneres Gleichgewicht.



REGENERATIVE WEITE VORBEUGE

WIRKUNG Hilft bei Schlafstörungen, entspannt die Bauchorgane und regeneriert den Geist sowie die Sinnesorgane.

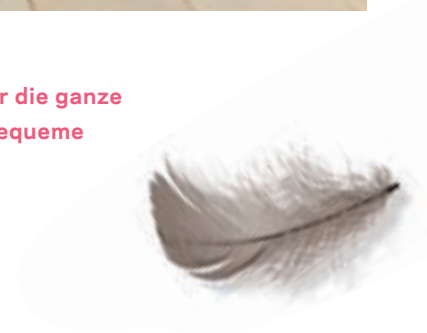
In drei Schritten durch die Übung

- 1** Kommen Sie im Sitzen in eine weite Grätsche. Platzieren Sie vor sich längs ein Yogabolster, einen Yogablock oder zwei gefaltete Decken. Strecken Sie die Beine, flexen Sie die Füße und ziehen Sie die Zehen Richtung Decke. Die Kniescheiben zeigen auch nach oben.
- 2** Stellen Sie die Fingerspitzen hinter Ihrem Rücken auf, ziehen Sie die Schultern weg von den Ohren, und bringen Sie die Schulterblätter dicht zueinander. Längen Sie einatmend die Wirbelsäule und heben Sie das Brustbein. Kommen Sie ausatmend, vom Brustbein geführt, mit langem Rücken nach vorne. Legen Sie Oberkörper und Stirn auf der Stütze ab **6**.
- 3** Geben Sie Ihr ganzes Körpergewicht an die Stütze ab. Lassen Sie sämtliche Spannungen los, sodass Sie mit jeder Ausatmung tiefer mit der Übung verschmelzen. Bleiben Sie mindestens zehn Atemzüge in dieser Position. Um die Haltung zu verlassen, rollen Sie sich mit rundem Rücken auf. Ziehen Sie die angewinkelten Beine dicht zum Rumpf heran, spüren Sie einen Moment nach.



→ MEIN TIPP

Beim Üben regenerativer Übungen sollten Sie Ihren Körper die ganze Zeit warm halten. Ziehen Sie also unbedingt kuschelige, bequeme Kleidung an.



ERSTE-HILFE-REZEPTE

Sie stecken mitten in einem Tag, an dem nichts so klappt, wie Sie es sich vorgestellt haben – auch nicht mit den guten Ernährungsvorsätzen? Mittags gab es Fastfood und nachmittags dann auch noch ein dickes Stück Schokoladenkuchen. Kein Problem, so etwas kommt schon mal vor. Wichtig: Bleiben Sie gut gelaunt und leisten Sie »Erste Hilfe« mit den Rezepten »für danach«. So ist trotz kleiner oder größerer Esssünde die Welt schnell wieder in Ordnung.

ZUCCHINILINGUINE VEGETARISCH

2 Portionen

40 g Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel (ca. 150 g)	700 g kleine Zucchini
1 großer Radicchio (ca. 500 g)	2 EL Olivenöl
60 g geriebener Parmesan	Salz & Pfeffer

- 1 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett zartbraun rösten. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in feine, lange – Linguine ähnliche – Streifen schneiden. Das gelingt am besten mit einem Julienneschneider. Die äußeren Blätter des Radicchios entfernen. Den Radicchio vierteln. Die Viertel behutsam waschen und abtropfen lassen. Den Strunk entfernen und den Radicchio in dünne Streifen schneiden.
- 2 Den Backofen auf 100° vorheizen. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Radicchio zugeben und 4–5 Minuten pfannerrühren. Salzen und pfeffern. In eine Auflaufform geben und im abgeschalteten Ofen warm halten.
- 3 Die Pfanne säubern. Erneut 1 EL Öl darin erhitzen. Die Zucchini linguine darin unter Rühren 3–4 Minuten braten. Anschließend salzen und 20 g geriebenen Parmesan untermischen. Die Linguine mit dem Radicchio auf zwei Tellern anrichten. Mit den Pinienkernen und dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion: 429 kcal – 22 g E – 34 g F – 14 g KH

→ MEIN TIPP

Da die Zucchini im Inneren sehr weich sind, lassen sich aus ihrer Mitte keine Julienne hobeln. Es bleibt von jedem Zucchini ein wenig übrig! Aus diesen Zucchini-resten können Sie zum Beispiel wunderbar 1 Portion Suppe kochen: Die Zucchini-reste in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Dann die Zwiebel in etwas heißem Öl glasig dünsten, die Zucchini zugeben und mit etwa 250 ml Gemüsebrühe 5 Minuten leise köcheln lassen. Die Suppe pürieren, 1–2 EL Sahne unterrühren und unter Rühren einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



BLUMENKOHLSUPPE MIT NUSSPLÄTZCHEN

VEGETARISCH

2 Portionen

Für die Nussplätzchen:

2 kleine Eier (S)

50 g gemahlene Mandeln

40 g geriebener Parmesan

15 g Haferkleie

Salz & Pfeffer

Für die Suppe:

850 g Blumenkohl (geputzt gewogen ca. 600 g)

½ TL gekörnte Gemüsebrühe (Instantprodukt)

150 ml Vollmilch (3,8 % Fett)

40 g Sahne

- 1 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Nussplätzchen die Eier mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die Mandeln, Parmesan und Haferkleie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Eiercreme mit angefeuchteten Händen vorsichtig walnussgroße Kugeln formen – die Masse dabei nicht zusammendrücken – und diese auf das Blech legen. Im Ofen (Mitte) 15–20 Minuten backen.
- 2 Inzwischen den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einem Suppentopf 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Die gekörnte Brühe einrühren. Den Blumenkohl darin bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel rund 10 Minuten leise köcheln lassen.
- 3 Die Milch und die Sahne zugeben. Die Suppe cremig pürieren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen und die Nussbällchen dazu servieren. Hinweis: Gehen Sie beim Formen der Nusskugeln behutsam vor. Wird die Eiercreme dabei zu stark zusammengedrückt, gelingen die Nussplätzchen nicht luftig leicht, sondern backen zu festen, kompakten Bratlingen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion: 480 kcal - 28 g E - 35 g F - 14 g KH

→ TIPP BEI LAKTOSEINTOLERANZ

Ersetzen Sie die Milch durch Sojamilch und die Sahne durch laktosefreie Sahne.



SCHMORGURKEN MIT HALLOUMISPIESSEN

VEGETARISCH

2 Portionen

900 g Land- oder Minigurken	1 Bund frischer Dill
1 mittelgroße Zwiebel (ca. 100 g)	40 g saure Sahne (10 % Fett)
16 Cocktailtomaten (ca. 230 g)	Salz & Pfeffer
120 g Halloumi (Grillkäse, gibt's im Supermarkt)	4 Schaschlikspieße
2 EL Rapsöl	

- 1** Die Gurken schälen, längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Den Halloumi in 12 Würfel gleicher Größe schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zugedeckt beiseitestellen.
- 2** Auf jeden der vier Spieße abwechselnd 4 Cocktailtomaten und 3 Käsewürfel stecken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Gurken zugeben und unter Rühren braten. Mit 3–4 EL Wasser ablöschen. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel 10–15 Minuten schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.
- 3** Währenddessen 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tomaten-Halloumi-Spieße darin von allen vier Seiten je 2–4 Minuten braten.
- 4** Die geschmorten Gurken von der heißen Platte nehmen. Die saure Sahne und den Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gurkengemüse mit den Spießen auf zwei Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: 395 kcal - 18 g E - 29 g F - 26 g KH



RICOTTA-BLAUBEER-KRAPFEN

4 Portionen

100 g Ricotta	10 g gemahlene, blanchierte Mandeln
25 g Magerquark	1 schwach gehäufter TL Johannisbrotkernmehl
70 g frische Blaubeeren	¼ TL gemahlene Vanille
1 Ei	150 g Frittierfett
10 g Puderzucker	Puderzucker zum Bestäuben
10 g Weizenmehl	Salz

- 1** Ricotta und Quark auf ein sauberes Geschirrtuch geben und in einem Sieb 30 Minuten abtropfen lassen.
- 2** Inzwischen die Blaubeeren waschen und größere Beeren halbieren. Das Ei trennen, das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Ricottaquark mit dem Tuch fest umwickeln und die Flüssigkeit auspressen.
- 3** Den Ricottaquark mit dem Eigelb, Puderzucker, Mehl, Mandeln, der gemahlene Vanille und dem Johannisbrotkernmehl gut verrühren. Zunächst den Eischnee, dann die Blaubeeren unterheben.
- 4** Das Frittierfett in einem hohen Topf erhitzen. Mit einem Esslöffel 8-10 Bällchen aus dem Ricottateig abstechen und im Frittierfett goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp etwas entfetten.
- 5** Die Ricotta-Blaubeer-Krapfen hauchdünn mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - ohne Wartezeit

Pro Portion: 230 kcal - 6 g E - 21 g F - 6 g KH

