

**NEU!**

**GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN**

Deutschland € 2,40  
Österreich € 2,70  
Schweiz SFR 4,80  
BeNeLux € 2,80  
Italien € 3,00  
Spanien € 3,00

# mavida

01/2009 Frühjahr

**Der große  
Gesundheits-Check:**  
Was Sie selbst für Ihren  
Körper tun können

**Die Frühjahrs-Diät**  
Bringen Sie jetzt  
Ihren Stoffwechsel  
in Schwung!

## **Ratgeber für's Glücklich-Sein**

- ❖ Finden Sie sich selbst - und damit Ihr Glück!
- ❖ Mit Aktivität die Lebensqualität steigern
- ❖ Fitnesstrend Nia: Durch Bewegung glücklich werden



**MEDICAL WELLNESS:**

**Urlaub, der  
gesund macht**

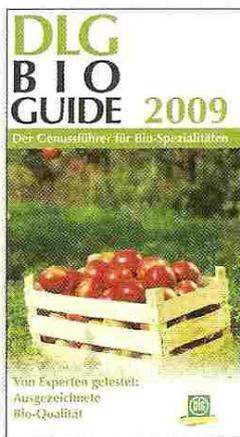
**SOMMER, SONNE, STRAND & MEHR!**  
+ Optimaler Hautschutz  
+ perfekte Strandfigur  
+ Sport & Spaß  
im Urlaub



Pünktlich zum Frühling erscheint der neue Smoothie von True Fruits: Exotischer Früchtermix Detox Green.



Sorgen für Pep in der Küche: Gewürzmöhlen von Stoha in trendig knalligen Farben.



Genussführer für Bio-Spezialitäten: Auf 152 Seiten lädt der DLG-Bio-Guide 2009 zu einer Entdeckungsreise durch die Welt der Bio-Protagonisten ein und präsentiert ausgezeichnete Lebensmittel aus dem aktuellen DLG-Bio-Test. ISBN 10: 3760007166, 9,90 Euro (D)



### Restaurantbesuch leicht gemacht

Manchmal ist es schwer, in fremden Küchen zu essen oder auf Reisen das zu erhalten, was man essen darf. Für Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit oder einer bestimmten Ernährungsphilosophie hat sich die Berliner Jungunternehmerin Simone Graebner die „Delicardo Foodcard“ einfallen lassen: Handlich und elegant wie eine Visitenkarte – enthält sie alle Informationen für den Koch über die Dos and Don'ts für den individuellen allergie- oder diätabhängigen Menü-Wunsch. Sie wird einfach bei der Bestellung im Restaurant abgegeben. Ob bei einem wichtigen Geschäftsessen, einem romantischen Dinner oder für allergiegeplagte Kinder zur Begleitung in Kindergarten oder Schule: diskret, aber präzise! Auf [www.delicardo.de](http://www.delicardo.de) kann man seine persönliche Foodcard ganz einfach zusammenstellen und bestellen. 50 Delicardos kosten 48,50 Euro.

### Gesunde Tipps für den Snack zwischendurch

Die Techniker Krankenkasse weiß, wie Jobgestresste es schaffen, abwechslungsreich ihren kleinen Hunger zu stillen:

Auch Vielbeschäftigte sollten bewusst eine Pause zum Essen einlegen. So kann ein Sättigungsgefühl eintreten und man verliert nicht so schnell den Überblick darüber, wie viel man gegessen hat.

» Um über den Tag hinweg leistungsfähig zu bleiben, muss der Körper ausreichend Energie und Nährstoffe bekommen. Am besten sollte man deshalb in zwei Etappen frühstücken. Wer frühmorgens nicht viel essen mag, kann dies zwei Stunden später nachholen.

» Tagsüber sollte man mehrere Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, um Leistungstiefs zu vermeiden. Gut sind Obst, fettarme Milchprodukte oder dünn belegte Brötchen. So bleibt man konzentriert, vermeidet Heißhunger und belastet weder die Verdauungsorgane noch den Kreislauf.



» Wer auf gelegentliches Fastfood nicht verzichten möchte, kann die fehlenden Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe zwischendurch oder abends durch Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte ausgleichen.

» Das Trinken darf man trotz Bürostress ebenfalls nicht vergessen. Verliert der Körper Flüssigkeit, verdichtet sich das Blut und schon bei einem Wasserverlust von zwei Prozent verringert sich die Leistungsfähigkeit spürbar. Die besten Durstlöscher sind Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie Gemüse- und Obstsäfte. Weil diese aber von Natur aus viel Zucker enthalten, ist es besser, sie mit Wasser zu verdünnen.