



**LandAPOTHEKE Sonderheft
Fasten & Entschlacken**

August 2018

media **impact** ■
magazine division

LandAPOTHEKE – Sonderheft Fasten & Entschlacken

Fastenkuren - natürliches Entgiften sanft und gesund in Form kommen



Cover der Ausgabe 1/2018

Passend zum Jahreswechsel dreht sich in diesem Sonderheft alles um gesundes Fasten & Entschlacken, ergänzt mit vielen Tipps für eine bewusste und ausgewogene Lebensweise sowie für die Schönheit:

- ❖ Rezepte mit Tagesplänen für eine Frühjahrskur mit Obst, Gemüse und Kräutern
- ❖ Teemischungen selbst zusammengesetzt
- ❖ Gewusst wie – straffes Bindegewebe
- ❖ Stoffwechsel anregen in der Sauna, bei Fastenwandern, mit Crèmes und Massageölen

Spezielle Themenwünsche können nach Rücksprache mit der Redaktion berücksichtigt werden.

LandAPOTHEKE – Sonderheft Fasten & Entschlacken

Redaktionelle Moods



Entschlacken mit Pausen Intervallfasten

Eine Kur, bei der man nicht völlig auf Süßes oder das Bier zum Feierabend verzichten muss – das gibt es. Dr. Iris Eisenmann-Tappe weiß, wie das Fasten mit regelmäßigen Essenspausen funktioniert.

Bei den 3,4 Milliarden Menschen auf der Erde sind die besten Chancen, ein langes Leben zu führen, auf Kontinenten, auf die eine 100- bis 120-Jahre-Langlebigkeit zu erwarten ist. Experten vermuten, dass eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die besten Chancen sind, ein langes Leben zu erreichen.

Rezepte Beispiele für 5 gesunde Tage



FRÜHSTÜCK: Proteimbrot

ZUTATEN: 5 Eier, 100 g Magerquark, 2 geröstete Weizen-Tücher, 100 g Magerbrotkrumen, 100 g Proteinpulver, 4 g Aminosäurepulver

ZUBEREITUNG: Eier und Quark verühren und mit Wasser dünnflüssig rühren. Dann Salz, Backpulver und Proteinpulver unterrühren. Zum Schluss die Weizenmehlreste dazugeben, das Mixt gut. Dann sofort auf 11 eine Kastenform (20 cm Seiten) bei 180 Grad für 40 Minuten backen. Nach dem Abkühlen am besten ins Kühlschrank aufbewahren. Das Proteinbrot lässt sich längere auch gut lassen.

FASTENTAG BEISPIEL 1

Die aufgelisteten Zutaten benötigt man für den gesamten Fastentag.

ZUTATEN: 200 g Zucchini, 100 g Kürbiskernöl, 100 g Hüttenkäse, 2 Stück Stimmopferle 1 Avocado, 2 Eier, 1 Zucchini, etwas Mehl, etwas Butter, 1 Handvoll gerösteter Getreide, 1 kleiner Apfel

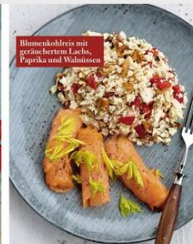
MITTAGESSEN: Selleriestangen mit Hüttenkäse

ZUBEREITUNG: Die Stiele der Sellerie klein schneiden, mit den Hüttenkäse zum Hüttenkäse geben und gut vermischen. Den Sellerie in 5 cm lange Stücke schneiden und je nach Dicke den Länge nach halbieren oder vierteln.

ABENDESSEN: Avocado-Eier

ZUBEREITUNG: Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel die Hälften in zwei Hälften entzweigen. In 100°C Öl schmeißen und in die Hölzchen geben, etwas salzen und zerfallen. Die zerfallenen Sellerie vorsichtig auf eine halbe der Avocado geben. Zucchini klein schneiden und mit Mehl bestreuen. In Butter goldgelb anbraten und auf die Avocado aufschichten. Beide Hälften mit Salat bestreuen und bei 200 Grad im Ofen auf Backpapier 10 Minuten überbacken. Salat aus vier große Salatblätter nehmen. Salat mit Kürbiskernöl servieren, an nach Geschmack das Gemüse kann ein Apfel als Nachschlag gegessen werden.

Abendtee: Man kann eine Anisbohnen mit Früchten, Schinken oder Speckhälften belegen, doch diese Bohnen nur nach 100g Hüttenkäse für das Mittagessen.



FASTENTAG BEISPIEL 2

Der „Acht“ aus Blumenkohl schmeckt als Rohkost und zu allen Fischgerichten **ZUTATEN FÜR BEIDE BEISPIELE:** 1 Blumenkohl (gekaut etwa 400 g), 1 rote Paprika, 1 große Möhre (kann auch Äpfel, Rosoli, Salz, Pfeffer, 100 g Blumenkohl, 1 Knoblauchzehen etwas Spinalöl, 1 Zucchini, etwas Mehl, Butter, 1 Ei

MITTAGESSEN: Blumenkohlreis mit gerösteten Lachs, Paprika und Waldsauce

ZUBEREITUNG: Geputzte, rohe Blumenkohlküchen kurz in der Küchenmaschine zerhacken, bis es ungefähr Stäbchen entstehen. Vorsicht, nicht zu sehr zerhacken – sonst verliert bei der Zubereitung Mehl ansetzt. Die Hälfte des Blumenkohls für den Reis aufbewahren. Die Paprika in Streifen schneiden und die Möhre etwas zerhacken. Beides zum Blumenkohl geben. Aus Apfel etwas Öl, Salz und Pfeffer eine leichte Vinaigrette anrühren und dazugeben. Das Rührfleisch in Spalten schneiden und dazugewürmt.

ABENDESSEN: Blumenkohlreis mit Spiegelei und Röstzwiebeln

ZUBEREITUNG: Blumenkohl hacken und zum zerhackten Blumenkohl geben. Etwas Öl in die Pfanne erhitzen und den Blumenkohl für 10 Minuten anbraten. Mit Spinalöl und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit Mehl bestreuen. Butter in die Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Beides geben. Nach dem Anbraten in der Pfanne erhitzen, das Ei hineinlegen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mehl, Salz und Pfeffer zufügen. Alles zusammen servieren. Blumenkohl Reis mit 100 g Öl, 1 Knoblauchzehen zerhackt, kann abends zum Blumenkohlreis auch ein Laibchen (100 g) geben. In vielen Rezepten die Zerkleinerung mit Butter wegen der Kohlhülse an den Fastentagen gemieden wird kann diese übrigens gut durch den Blumenkohlreis ersetzt werden.

LandAPOTHEKE – Sonderheft Fasten & Entschlacken

Eckdaten



Cover der Ausgabe 1/2018

- ❖ Druckauflage: 120.000 Exemplare
- ❖ Copypreis: € 5,95
- ❖ Umfang: 132 Seiten
- ❖ Format: 205 x 255 mm

- ❖ EVT: 27.12.2019
- ❖ AS: 22.11.2018
- ❖ DU: 27.11.2018

Anzeigenpreise

1/1 Seite 2/4. US € 7.000,--

1/1 Seite Innenteil € 6.400 €

Seitenanteilige Formate nach Rücksprache mit dem Verlag möglich.