

POWER & YOU

DEIN RATGEBER
ZUM TEATOX
ACTIVE POWER
TEE

№
05

Active by Heart





POWER & YOU

Lieber Teefreund,

willkommen in der Welt von TEATOX. Wir stehen für hochqualitative, einzigartige Bio-Tees als Begleiter eines nachhaltigen Lebensstils und teilen die Überzeugung, dass sich menschliches Wohlbefinden aus dem Einklang von Körper, Geist und Seele ergibt.

Dieses philosophische Bestreben in die moderne Gegenwart zu übertragen, haben wir uns zum Ziel gesetzt. Zusätzlich entwickeln wir mit Experten zu jedem unserer Wohlfühl-Tees Ratgeber, die Dich auf dem Weg zu Deinem neuen Ich begleiten.

Unser Active Power Tee besteht aus den besten Zutaten wie Grüner Tee, Kardamom und Guaraná. Hinzu kommt der POWER&YOU Ratgeber, der Dich mit Ernährungstipps und Einführungen in verschiedene Sportarten und Fitnessübungen unterstützt.

Bei unseren Tees achten wir immer auf die beste Qualität. So verwenden wir nur Zutaten im Grobschnitt und differenzieren uns von den meisten Teesorten, indem wir keinerlei Aromen oder jegliche Zusätze benutzen.

Unsere Kunden sind begeistert von der Qualität und geben uns tolles Feedback. Es ist erstaunlich, wozu eine bewusste Lebensweise verhelfen kann! Wir freuen uns schon auf deine Erfahrungen.

Wir wünschen Dir viel Spaß mit Deinem Active Power Tee!

Michael & Felix



*Du hast noch weitere Fragen? Wir beantworten sie Dir gerne.
Persönlich am Telefon von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr
unter +49 30 220 12 45 10
oder per Email: service@teatox.de*

FUEL YOUR BODY

Wer aktiv ist und seinen Körper herausfordert, muss ihn mit genügend Vitaminen und Nährstoffen versorgen. Damit Du das auf leckere Weise schaffst, haben wir maßgeschneiderte Rezepte für Dich zusammengestellt.



„Infused Water“ auf Seite 8
„Smoothies“ auf Seite 10
„Leichte Rezepte“ auf Seite 18

DEINE NÄCHSTE HERAUSFORDERUNG

Ist Dir Deine Fitnessroutine zu langweilig geworden? Wir haben einige Vorschläge für Deine nächste sportliche Challenge. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Extremlauf im Schlamm?



Falls Du andere sportliche Inspirationen suchst, findest Du diese auf den folgenden Seiten.

„Get your body moving“ auf Seite 46
„Angesagte Extremläufe“ auf Seite 66

MOTIVATIONSSCHUB

Wenn es draußen regnet und man den ganzen Tag bei der Arbeit saß, ist es nicht immer einfach sich zum Sport zu motivieren. Unsere Gastautoren geben Dir die besten Tipps, wie Du Deinen inneren Schweinehund besiegen kannst.



„Den inneren Schweinehund besiegen!“ auf Seite 68

„Experten Tipps für mehr Motivation zum Sport!“ auf Seite 62

ACTIVE POWER

Unsere Active Power Teemischung ist der ideale Begleiter für einen aktiven Lebensstil. Die Zusammensetzung der einzelnen Zutaten wurde genau hierfür entwickelt. Grüntee, Guaraná und grüne Mateblätter versorgen den Körper mit Koffein. Zitronenverbene, Aroniabeeren und Kardamom sorgen für den einzigartigen Geschmack. Und durch einen Hauch Chili erhält der Active Power Tee den einzigartigen, kleinen Schärfekick.



ZUBEREITUNG:

- Wasser zum Kochen bringen
- 1 TL Tee in einen Teebeutel füllen
- mit 250 ml Wasser aufgießen
- 5-7 Minuten ziehen lassen



1TL/250 ml



100°C



5-7 min





SUPERFOODS

AVOCADO

Sie enthält neben den pflanzlichen Fetten eine große Menge an Vitaminen wie z.B. Vitamin A,

BLAUBEEREN

... enthalten reichlich Vitamine C und E, was sie zu einem wahren Beauty-Food machen. Außerdem enthalten die Beeren Ballaststoffe und eine Fülle an Radikalfängern. Wilde Heidelbeeren enthalten mehr von den wichtigen Nährstoffen als Zucht Heidelbeeren.



MORINGA

Moringa Oleifera, in Europa auch bekannt als Meerrettichbaum, stammt ursprünglich aus der Himalaya-Region in Nordwestindien. Der Wunderbaum Moringa zählt zu den rein pflanzlichen Proteinlieferanten: ganze 28 g stecken in 100 g Trockenpulver. Hinzu kommen viele Vitamine, Mineralien sowie Phytosubstanzen, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe.

WEIZEN- UND GERSTENGRAS

Die beiden Powergräser zählen ohne Frage zu den aufsteigenden Superfoods der letzten Jahre. Sie sind reich an Antioxidantien, Vitalstoffen und der hohe pflanzliche Eiweißanteil fördert das Muskelwachstum.



CHIASAMEN

Mexikos Superfood stellt so manch anderes Lebensmittel mit seinem Gehalt an Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in den Schatten. Sie liefern langanhaltende Energie und versorgen den Körper mit Eiweiß und gesunden Fetten.

TEATOX MATCHA

Unser Matcha besteht aus den besten Grünteelblättern und enthält Phytonährstoffen wie z.B. Aminosäuren, Catechine, Antioxidantien und Chlorophyll. Dadurch ist Matcha ein Wachmacher und eine gute Alternative zu Kaffee, da das darin enthaltene Koffein nur langsam verstoffwechselt wird und somit einem raschen Abfall der Energie und Konzentration entgegenwirkt.



GOJIBEEREN

Gojibeeren vereinen in sich Nähr- und Vitalstoffe in einer einzigartigen Kombination und

enthalten darüber hinaus eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen. Sie zählen damit zu den begehrten Superfoods. Sie weisen eine große Menge an Antioxidantien auf und verleihen im Rahmen einer gesunden Ernährung eine überraschende Kraft und Energie.



ROHER KAKAO

Die Kakaobohne ist eine der hochwertigsten und vitalstoffreichsten Nahrungsmittel, da sie reich an Magnesium, Eisen und Chromium ist und sich dadurch positiv auf das Blutbild und den Knochenaufbau auswirkt. Als natürliches Aphrodisiakum enthält sie gleich mehrere Inhaltsstoffe, die positive euphorisierende Gefühle auslösen. Kakao steigert zudem die Sensibilität und Konzentrationsfähigkeit, wenn er in Maßen und in der rohen/unge-rösteten Form genossen wird.



KURKUMA

Kurkuma verleiht dem Curry seine typisch gelbe Farbe und enthält viele Nährstoffe wie z.B. das hoch antioxidative Kurkumin. Die frische oder getrocknete/pulverisierte Wurzel ist reich an einer breiten Palette von antiviralen, antibakterielle und antimykotischen Eigenschaften.



MACA

... ist das Superfood der südamerikanischen Inka und wird als natürliches Aphrodisiakum und hormonstabilisierendes Pulver eingesetzt. Sportler nutzen die Knolle zur Leistungssteigerung, während Kopfarbeiter die von Maca verliehene geistige Wachheit lieben. Traditionell wird Macapulver auch einfach in heißes Wasser oder Milch ge-

rührt, was ein süßes nahrhaftes Getränk mit kakaoähnlichem Charakter ergibt.

QUINOA

... ist vielleicht eine der besten pflanzlichen Eiweissquellen auf der Welt, da es u.a. alle neun essentiellen Aminosäuren, Vitamine, Mineralien und Nährstoffe enthält. Quinoa liefert bspw. mehr Kalzium und Eisen als Weizen oder Roggen. Das Inka-Korn ist glutenfrei und kann daher auch bei Getreideunverträglichkeiten problemlos gegessen werden, bspw. in Form von Müsli oder Porridge sowie als Beilage zu Hauptgerichten. Auch als Reisalternative in Maki oder zu Curry-Eintopf schmeckt Quinoa hervorragend.



TEATOX MATCHA CEREMONY SET

Das Matcha Ceremony Set beinhaltet alles für eine traditionelle Tee-Zeremonie: 30g Teatox Matcha, eine Matchaschale, einen Bambusbesen und einen Matchalöffel (59,95€ unter www.teatox.de)





INFUSED WATER

Für die tägliche Flüssigkeitszufuhr ist Wasser ideal. Noch besser ist es allerdings, das Wasser mit nahrhaften Zutaten anzureichern. Wir haben für Dich zusammengefasst welche Zutaten hierfür hervorragend geeignet sind.

Ein Erwachsener benötigt im Schnitt ca. 2,5 Liter Wasser pro Tag. In etwa ein Liter wird dabei über Lebensmittel aufgenommen, die restlichen 1,5 Liter müssen getrunken werden. Bei Sport, Hitze oder Krankheit erhöht sich der Bedarf an Wasser. Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen und Vitaminen wird auch Wasser benötigt.

Mit Früchten, Kräutern und Gewürzen kann Wasser etwas Geschmack verliehen werden, wodurch es wiederum einfacher

"Infused Water ist die ideale Abwechslung zu normalem Wasser."

ist, die empfohlene Menge an Flüssigkeit zu erreichen.

Die Zutaten liefern zusätzlich Nährstoffe. Und das Beste ist, Infused Water ist ganz einfach und schnell zubereitet.

Dafür brauchst Du lediglich verschiedene Früchte, Gewürze und Kräuter. Wir finden, dass mit dem Wasser das trinken viel mehr Spaß macht. Wir haben ein paar Kreationen ausprobiert und festgestellt: Sie sehen toll aus und schmecken erfrischend

12 MÖGLICHE ZUTATEN FÜR DEIN INFUSED WATER!



lecker! Du kannst das Wasser ganz nach Deinem Geschmack und Belieben mit den nährstoffreichen Zutaten für einige Stunden ziehen lassen (am besten über Nacht).



ANANAS

Reich an Mineralien und Spurenelementen wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink gibt die Ananas mit ihrer tropischen Süße einen tollen Geschmack an das Wasser ab.

CAYENNEPEFFER

Das scharfe rötliche Pulver wird aus scharfen Chilischoten gemahlen. Die Schärfe im Cayennepfeffer kommt durch den Stoff Capsaicin.

ERDBEERE

Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als zum Beispiel Zitronen oder Orangen. Außerdem enthalten sie kaum Kalorien, trotz ihres süßlichen Geschmacks.

FLOHSAMEN

Die kleinen Samen haben eine starke Quellkraft. Sie eignen sich daher als Mittel, um den Magen zu füllen.

GRANATAPFEL

Granatäpfel sind mit ihrem Fruchtfleisch bestehend aus roten Kernen sehr saftig und erfrischend süß-säuerlich im Geschmack. Sie gelten auf Grund der hohen Menge an Vitamin C und Antioxidantien als Vitamin-Geheimwaffe.

HEIDELBEERE

Die kleine blaue Vitaminbombe aus Vitamin A und C ist ein echtes Schönheitsfrüchtchen.

INGWER

Die enthaltenen ätherischen Öle und eine angenehme Schärfe aktivieren die Wärmerezeptoren im Körper.

ROSMARIN

Das Kraut hat eine anregende Wirkung aufgrund der ätherischen Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Das starke, leicht harzige und etwas bittere Aroma harmonisiert insbesondere in Kombination mit der Süße von Obst hervorragend.

Minze

Dank des enthaltenen Menthols verleihen die Blätter dem Wasser einen erfrischenden Geschmack. Am besten die Blätter vorher klopfen, damit die ätherischen Öle besser austreten können.

Limetten

Wie alle Zitrusfrüchte enthalten Limetten Vitamin C, dazu unter anderem die Mineralien Kalium und Kalzium. Durch ihren sauren Geschmack machen sie das Wasser besonders spannend.

Kiwi

Mit einem leicht sauren bis süßlichen Geschmack eignet sich die Kiwi sehr gut und lässt es auch noch super aussehen.

Gurken

Gurken eignen sich dank ihres leichten Eigengeschmacks sehr gut. In Verbindung mit Minze oder einer Zitrusfrucht zaubert man schnell ein erfrischendes Sommergetränk.

TIPP



TEATOX THERMO GO BOTTLE

- 330 ml Thermosflasche
- kratzfestes Borosilikatglas
- herausnehmbares Edelstahl-Sieb
- verschraubbarer Bambusdeckel

(29,95€ unter www.teatox.de)



Smoothies

Smoothies schmecken nicht nur gut, Sie können auch eine komplette Mahlzeit ersetzen. Wir stellen Dir hier die wichtigsten Komponenten vor und geben Dir eine detaillierte Übersicht für den perfekten Smoothie zum Selbermachen!

Smoothies sind Power-Drinks, bestehend aus Obst, Gemüse und Flüssigkeit. Je nach Bedarf und Geschmack kann man das Basis Rezept mit Superfoods, Kräutern und kalten Tees aufwerten. Für den typischen "Green Smoothie" wird die Menge an Pflanzengrün erhöht und er kann mit chlorophyllreichen Superfoods wie Chlorella, Spirulina, Moringa, Matcha oder

Weizengras verfeinert werden. Das Obst verleiht dem Smoothie den angenehm süßlichen Geschmack und durch die Beigabe

"Smoothies sind der perfekte Begleiter, ob in der Schule, Uni oder auf Reisen."

von etwas (Kokos-) Wasser, Mandelmilch oder Tee wird die gewünschte Konsistenz erzielt. Ein

Smoothie enthält üblicherweise eine große Menge an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen, die langfristig zu mehr Wohlbefinden führen können.

Aufgrund der erhöhten Aufnahme von Fructose durch den Konsum von frischen, reifen Früchten nimmt die Lust auf raffinierten Zucker (vor allem auf



zusammenzustellen, um den Körper optimal auf die Wetterbedingungen vorzubereiten.

Unser Lieblings-Superfood-Smoothie im Winter, der mit weniger Flüssigkeit auch glatt als süßer "Milkshake" durchgehen würde, besteht aus Grünkohl, Banane, Datteln, Ingwer, Zimt, rohem Kakao, Kokosöl und Mandelmilch. Die ideale Kombination, um langanhaltend zu sättigen und den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Im Sommer wiederum kann man sich vor frischen Früchten, Kräutern und grünem Blattgemüse kaum retten. Von einem simplen Papaya - Limetten - Kokos Smoothie bis hin zu Wassermelone - Minze und Spinat - Ananas - Gurke... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ganz egal wann und wie viel man nun von den Smoothies täglich trinkt – Fakt ist, dass wir ein neues Körpergefühl entwickeln können, indem wir einfach mehr pflanzliche Lebensmittel konsumieren, ohne Verzicht, Hunger oder umständlichen Arbeitsaufwand.

stark verarbeitete Süßigkeiten) nach und nach ab und der Körper wird optimal mit sättigenden Ballaststoffen und Kohlenhydraten versorgt. Idealerweise wird ein Smoothie als morgendliche Mahlzeit getrunken, da man so ausreichend Nährstoffe zu sich nimmt und energetisiert in den Tag starten kann. Das Sättigungsgefühl hält generell 2-3 Stunden an. Man kann den Smoothie aber auch zusätzlich mit Fett oder Eiweiß, wie z.B. Kokosöl, Avocado, Nüsse, Samen oder Proteinpulver anreichern, um eine länger anhaltende Sättigung zu erzielen

"Probier neue Kombinationen oder füge Superfoods hinzu, damit der tägliche Smoothie nicht langweilig wird!"

Es empfiehlt sich auch, seine Smoothies je nach Jahreszeit

UNSERE MIXER FAVORITEN

Braun TributeCollection Standmixer JB3060 - 1,75L

Verfügt über einen 800 Watt leistungsstarken Motor, einen ThermoResist Glasbehälter sowie 5 Geschwindigkeitsstufen für noch präziseres Mixen. (ca. 80€)



OmniBlend V - 2L Standmixer BPA-frei

Der OmniBlend V ist ein vielseitiger Küchenhelfer mit einem 3PS Motor, der cremige, gesunde Smoothies zubereitet. (ca. 270€)



Vitamix Total Nutrition Center - 2L Standmixer

Der Vitamix Total Nutrition Center ist dank seiner lasergeschnittenen Edelstahlklingen und seines 2 PS Motors der unumstrittene Sieger unter den Standmixern. (ca. 600€)





2 TASSEN + 2-4 ZUTATEN + 1 TASSE

Spinat
Grünkohl
Wildkräuter
Mangold
Romana Salat
Feldsalat
Rucola

Banane
Apfel
Mango
Ananas
Beeren (TK)
saisonale Früchte
Weintrauben
Gurke
Birne
Orange
Avocado
Zitrone

Wasser
Kokoswasser
Mandelmilch
Reismilch
Kokosmilch
Orangensaft
gekühlter TEATOX
Skinny Morning Tee
oder Minz Tee

BOOST IT!
 optional 1-3 Zutaten

Teatox Matcha
Chiasamen
Kokosöl
Nussmus
Maca

Spirulina
Chlorella
Açaipulver
Gojibeeren





MORNING GREENS

ZUTATEN:

1 Handvoll Spinat

¼ Gurke

Saft ½ Zitrone

1 Tasse Ananas oder Papaya

1 Tasse Kokoswasser

optional:

*1 TL Weizengraspulver, Spirulina,
Chlorella oder Teatox Matcha*



RED BOOST

ZUTATEN:

1 mittelgroße (gekochte) rote Beete

1 Handvoll (TK) Beeren

1 Tasse Orangensaft

1 fingerbreites Stück Ingwer

optional:

1 EL Hagebutten- oder Hibiskuspulver



POWER SMOOTHIE

ZUTATEN:

250 ml kalter TEATOX Active Power Tee

1 Handvoll frische oder gefrorene Beeren

1 Banane

1 TL Teatox Matcha

1 EL Kokosöl



GREEN POWER

ZUTATEN:

- 1 Handvoll Spinat*
- ½ Gurke*
- 1 kleiner grüner Apfel*
- 1 Tasse Ananas, in Stücke geschnitten*
- ¼ Avocado*
- Saft ½ Zitrone*
- optional: ½ TL Teatox Matcha*

MILKY POWER ICE TEA

ZUTATEN:

- 200 ml kalter Teatox Active Power Tee*
- 400 ml Soja- oder Mandelmilch*
- 1 Zimtstange*
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft*



MATCHA LEMONADE

ZUTATEN:

- 1 TL Agavendicksaft*
- 2 TL Teatox Matcha*
- 1 cl heißes Wasser*
- 1 cl Lime Juice*
- 150 ml Ginger Ale*
- 1 Spritzer Limettensaft*
- Eiswürfel*





BEAUTIFUL MORNING

ZUTATEN:

- 1 EL gemahlene Leinsamen*
- 1 TL geschnittener Ingwer*
- ½ Papaya*
- 1 Pfirisch*
- 1 Birne*
- 125 g fettarmer Joghurt*
- 6 Eiswürfel*

ORANGE SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 250 ml Karotten- oder Orangensaft*
- 1 Tasse gekochte Süßkartoffel
oder Kürbisfleisch*
- Abrieb 1 Orange*
- 2-3 Datteln oder etwas Honig bei Bedarf*



GREEN SMOOTHIE

ZUTATEN:

- ½ Ananas*
- ½ Melone*
- 1 Gurke*
- 1 Birne*
- 1 Handvoll Spinat*
- 1 Handvoll Pfefferminze*
- Wasser*





ACTIVE ICETEA

Durch die verschiedenen Zutaten ist zudem ein Geschmackserlebnis der besonderen Art garantiert.

ZUTATEN:

250 ml kalter TEATOX Active Power Tee
Saft ½ Zitrone
1 Msp. Chili oder Cayennepfeffer
1-2 TL Honig oder Ahornsirup
½ TL frisch geriebener Ingwer
¼ TL frisch geriebene Kurkuma
oder 1 Msp. Kurkumapulver

Alle Zutaten miteinander vermengen und entweder als erstes am Morgen oder 1 Liter über den Tag verteilt trinken.

HONIG-ZIMT SMOOTHIE

Ein Smoothie, der durch die natürliche, leichte Süße von Honig ganz besonders schmeckt.



ZUTATEN:

½ Tasse kalter TEATOX Active Power Tee
½ Tasse ungesüßte Mandelmilch
1 TL Zimt und Honig
½ (reife) Banane
Eiswürfel
optional: Blattspinat, Kiwi

Zuerst geht es an den Active Power Tee: Dieser sollte schon im Vorfeld gemacht werden, damit er abkühlen kann. Der abgekühlte Tee kommt dann zusammen mit den übrigen Zutaten und etwas Eis in den Smoothie-Mixer. Sobald eine cremige Konsistenz erreicht ist, kann der Smoothie serviert werden.





LEICHTE REZEPTE

Schnell, lecker, gesund und einfach soll es sein. Das war uns bei der Auswahl der Rezepte besonders wichtig.

Wir haben klassische Gerichte mit Superfoods aufgewertet, Zutaten wie Zucker, Weizen und Milchprodukte mit glutenfreien und veganen Alternativen ersetzt und euch Ideen und Inspirationen gegeben um zu Hause selbst herumzuxperimentieren.

Bei einer bewussten Ernährung ist es sehr wichtig darauf zu achten, wann man Hunger verspürt, auf sein Sättigungsgefühl zu hören und zuckerhaltige Snacks und spätes Essen zu vermeiden.

Auf der nachfolgenden Seite erklären wir Dir alles rund um Gluten- und Laktosefrei, Vegan und Paleo.



GLUTENFREI

Gluten ist ein Kleber-Eiweiß, das in heimischen Getreidearten wie Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer und Gerste aber auch in Urgetreide, wie Einkorn, Kamut und Emmer vorkommt. Mittlerweile gibt es jede Menge Alternativen und spezielle glutenfreie Lebensmittel. Zu den glutenfreien Getreidearten gehören Hirse, Teff und Reis sowie die Pseudogetreidearten Quinoa, Amaranth und Buchweizen.

Zum Backen oder als nahrhaftes Frühstück bieten sich zahlreiche Zutaten an. Aus Nussmehlen, Erdmandeln (auch Chufas genannt), Braunhirseflocken und Esskastanien lassen sich sehr köstliche Mahlzeiten zaubern.

Bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) entzündet sich durch die Aufnahme des Eiweißes die Darmschleimhaut und die Nährstoffaufnahme wird eingeschränkt. Unangenehme Nebenwirkungen sind auch z.B. Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und nicht selten auch Übergewicht.



LAKTOSEFREI

Milchzucker ist in fast jedem Milchprodukt in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten. Bei gesunden Menschen bilden die Zellen der Dünndarmschleimhaut ein spezielles Enzym – die Laktase. Diese spaltet den Milchzucker in seine Einzelteile auf, die dann

resorbiert werden können. Dieses Enzym fehlt Menschen mit Laktoseintoleranz und deren Nebenwirkungen können durch Vermeidung von Milchprodukten behoben werden. Laktoseintoleranz betrifft immer mehr Menschen und der Verzehr von Milch und Milchprodukten führt bei ihnen zu meist heftigen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Aber auch eher subtile Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel und chronische Müdigkeit können die Folgen einer Laktoseintoleranz sein.



VEGAN

Laut Definition bedeutet "vegan": Rein pflanzlich und ohne tierische Produkte. Veganismus ist eine Lebensweise mit großem Respekt vor Tieren. Ein Veganer verzichtet auf den Verzehr aller Nahrung tierischen Ursprungs u.a. auch Honig, alle Milchprodukte, Eier und das Tragen von Leder.

"Was darf man denn da noch essen?" ... ist oft eine der häufigsten Fragen von Menschen, die das erste Mal damit konfrontiert werden. Theoretisch klingt es oft schwieriger als es sich in der Praxis dann aber erweist. Tatsache ist, dass es eine unglaublich große Auswahl an Lebensmitteln gibt, die mittlerweile so gut wie jedes tierische Produkt ersetzen können. Nuss- und Getreidemilchsorten gibt es mittlerweile in fast jedem Supermarkt, Sojajoghurt, Cashewkäse oder Kokosöl sind in gut sortierten Bioläden erhältlich.



PALEO

Der Begriff Paleo ist die Kurzform für den Zeitraum des Paläolithikums, auch "Steinzeit-Ernährung" genannt und orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler, ahmt diese mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nach und setzt einen verstärkten Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit. Die Grundlage der Paleo-Ernährung bilden daher Lebensmittel, die in ähnlicher Form während dieser Zeit verfügbar waren und eine ideale Nährstoffversorgung für unseren Organismus bieten. Konkret heißt das: kein Getreide, Milchprodukte, Zucker, Hülsenfrüchte und stark verarbeitete Lebensmittel. Die Basis dieser Ernährung bilden alle Obst- und Gemüsesorten, Eier, Fisch, Fleisch, Nüsse, Samen und gesunde Fette wie z.B. Kokosöl und kaltgepresste Öle.

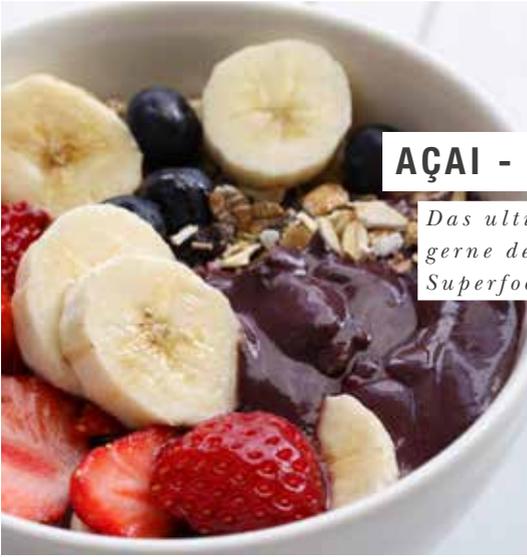


FRESH FOCUS & GLASS TEA MUG

Unser Fresh Focus Tee überzeugt mit erfrischenden Zutaten wie Apfelmünze, Eukalyptus, Ginkgo und Ginseng und ist der ideale Begleiter für Momente der geistigen Beanspruchung. (9,95€ www.teatoo.de)

Genieße Deinen persönlichen Tee Moment in unserer Glass Tea Mug. Die Teetasse aus Glas mit herausnehmbarem Edelstahl-Sieb und Glasdeckel ist aus kratzfestem Borosilikatglas und spülmaschinengeeignet. (24,95€ www.teatoo.de)





AÇAÍ - BOWL

Das ultimative Sommer Rezept für alle, die gerne den Tag mit einer Ladung exotischer Superfoods starten.

1 Person

Vorbereitungszeit Granola: 1 Stunde

Zubereitungszeit: 10 Minuten



ZUTATEN:

1 Packung Açaipüree (TK)
 ½ kleine Mango
 ½ Banane
 ca. 100 ml (Kokos-) Wasser
 ½ Tasse Granola

Das Açaipüree kurz antauen lassen und aus der Packung entfernen. Die Banane und Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem Açaipüree und ca. 100 ml (oder mehr) Kokoswasser in einem Mixer zu einer dickflüssigen Creme pürieren. In eine Schüssel füllen und mit dem Granola garnieren.

GRANOLA REZEPT:

3 Tassen (gf) Haferflocken
 1 Tasse Mandeln
 1 Tasse Walnüsse
 1 Tasse Kokoschips
 ¼ Tasse Kokosöl
 ½ Tasse Honig oder Ahornsirup
 1 Tasse Gojibeeren
 1 Tasse Rosinen
 Abrieb 1 Orange
 1 TL Vanillepulver
 ½ TL Zimt
 Prise Salz

Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Die Haferflocken, Mandeln, Walnüsse und Kokoschips in einer Schüssel vermengen.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei geringer Hitze zum Schmelzen bringen und gemeinsam mit dem Süßungsmittel, Orangenabrieb, Vanille, Zimt und Salz verrühren.

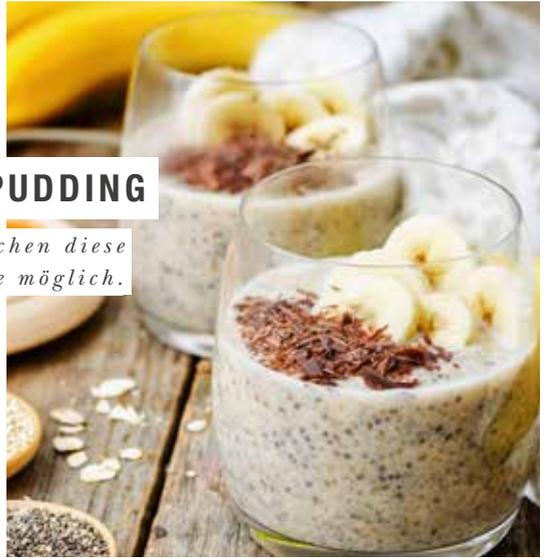
Über die Trockenzutaten gießen und mit einem großen Löffel gut durchmischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und 20 Minuten backen. Rausnehmen, durchmischen und weitere 20-30 Minuten goldgelb rösten. Mit den Gojibeeren und Rosinen vermengen und in einem Glasbehälter trocken lagern.

SUPERFOOD CHIAPUDDING

Chiasamen und unser Matcha machen diese besondere Pudding-Variante möglich.

1 Person

Zubereitungszeit: 20 Minuten



ZUTATEN:

2 EL Chiasamen

150-200 ml Pflanzenmilch

(Mandel-, Hafer-, Kokosmilch)

1 Handvoll beliebiges frisches Obst

½ Tasse gemischte gefrorene Beeren

Toppings:

Mandelstifte, Kokoschips, Gojibeeren,
getrocknete Früchte, Kürbis- und Sonnen-
blumenkerne, Walnüsse, Macadamianüsse,
Cashewnüsse, Kakaonibs,...

optional:

1 EL Mandelmus

1 EL rohes Kakaopulver

1 TL Teatox Matcha

Die Chiasamen mit der Pflanzenmilch in einem Schraubglas gut verrühren (ggf. die gefrorenen Beeren hinzufügen) und mind. 20 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Tag das frische Obst hinzufügen und mit den Toppings garnieren.

Der Pudding ist ein perfektes “To-Go” Frühstück und kann auch warm gegessen werden. Hierfür einfach heiße Milch über die Chiasamen gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

HINWEIS: Chiasamen werden als Superfood bezeichnet, da sie u.a. im Schnitt doppelt so viel Eiweiß wie andere Samen oder Getreidesorten enthalten und ein gutes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren besitzen. Sie liefern lang anhaltende Energie und sind leicht verdaulich.



MATCHA BREAKFAST BOWL

Wer sich morgens nicht zwischen Smoothie und Müsli entscheiden kann, wird dieses Rezept lieben.

1 Person

Zubereitungszeit: 10 Minuten



ZUTATEN:

150 g (griechischer) Joghurt

oder Sojajoghurt

1 TL Teatox Matcha

½ Mango

1 Handvoll frischer Spinat

Saft einer halben Zitrone oder Limette

Toppings:

Obst nach Wahl

Nüsse & Samen

Gojibeeren oder Trockenfrüchte nach Wahl

Kakaonibs

Kokosflocken, -chips

zuckerfreies Müsli oder Granola

Für den Smoothie: Die Mango schälen und mit den restlichen Zutaten zu einer cremig-dickflüssigen Konsistenz pürieren. Man kann auch noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, falls die Masse zu fest ist.

Für die Toppings: Obst nach Wahl in Stücke schneiden und mit den Nüssen, Samen oder anderen Superfoods garnieren.



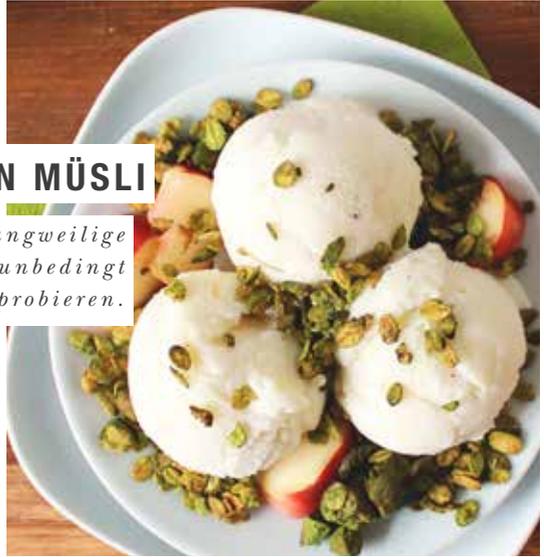
Dieses Frühstück eignet sich auch perfekt "To-Go", da man den Smoothie einfach in einem Schraubglas transportieren und mit den Toppings kurz vor dem Verzehr garnieren kann.

MATCHA AHORN MÜSLI

Wer keine Lust mehr auf langweilige Müslis am Morgen hat, sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 30-40 Minuten



ZUTATEN:

300 g Haferflocken (gf)

*200 g Nüsse, grob gehackt
(Cashewnüsse, Walnüsse, Mandeln)*

50 g Kokosblütenzucker

2 EL Kokosöl, flüssig

80 g Ahornsirup

2 TL Bourbon Vanille Extrakt

große Prise Salz

100 g getrocknete Beeren (Cranberries,

Kirschen, Blaubeeren)

2½ EL Teatox Matcha

Den Ofen auf 150°C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Nüsse und Kokoszucker in einer großen Schüssel vermischen. Kokosöl, Ahornsirup, Vanille und Salz separat vermengen und danach mit den anderen Zutaten in einer großen Schüssel verrühren.

Die Mischung auf dem Backblech verteilen und für 30-40 Minuten backen (alle 15 Minuten umrühren) bis sie goldbraun ist. Das Müsli aus dem Ofen holen und komplett abkühlen lassen. Beeren und Matcha Pulver untermischen und in einem Glasbehälter luftdicht verschlossen aufbewahren.



OVERNIGHT OATS

Ein ideales Frühstück, das dich durch die Haferflocken und Chiasamen mit viel Energie für den gesamten Tag versorgt.

Quellzeit: 12 Stunden

Zubereitungszeit: 10 Minuten



ZUTATEN:

Basics:

60 g Haferflocken

150 ml heißes Wasser oder Mandelmilch

1 EL Chiasamen

1 EL Süßungsmittel nach Wahl

(z.B. Agavendicksaft, Ahornsirup
oder Reissirup)

optional:

15 g Reis-Proteinpulver

Coconut Vanilla Berry Oats:

1 TL Kokosflocken oder Kokosmus

Bourbon Vanille

frische Beeren, Gojibeeren und Kokoschips

Chocolate Banana:

1 TL Kakaopulver

½ Banane

Haselnüsse, Kokoschips, frische

Früchte

Einfach das heiße Wasser oder Mandelmilch über die Haferflocken gießen, die Chiasamen und das Süßungsmittel dazu geben und einmal umrühren. Die Masse über Nacht in einem Glas im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Tag das frische Obst hinzufügen und mit den Toppings garnieren.

Coconut Vanilla Berry Oats:

Einfach die Kokosflocken oder Kokosmus und die Bourbon Vanille unterrühren und mit frischen Beeren, Gojibeeren und Kokoschips garnieren.

Chocolate Banana:

Einen gehäuften TL Kakao und ½ zerdrückte Banane unterrühren. Wenn Dir die Banane allein süß genug ist, kannst Du das Süßungsmittel weglassen. Wer möchte kann auch ein paar Haselnüsse, Kokoschips oder Früchte unterrühren.

SWEET MATCHA CRÊPES

Diese süßen Matcha Crêpes sind im Nu zubereitet und sind eine wunderbare Frühstücksalternative zum typischen Müsli.

*Ergibt ca. 3 Crêpes
Zubereitungszeit: 15 Minuten*



ZUTATEN:

*50 g Buchweizenmehl
100 ml Mandelmilch
1 Ei
1-2 EL Reissirup
½ TL Teatox Matcha
Bourbon Vanille Pulver
ca. 100 g frische Brombeeren und
Erdbeeren (andere Früchte Deiner Wahl)
Pistazien
½ TL Koksöl für die Pfanne*

Das Mehl mit dem Ei und der Milch vermengen.

Dann den Matcha, die Vanille und den Reissirup dazu geben. Das Ganze gut durchmischen, sodass sich das Teepulver gut auflöst.

Nun die Beeren klein schneiden und sie anschließend pürieren. Ein paar zum Garnieren aufheben.

Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Crêpes von jeder Seite für ca. 2 Minuten backen und anschließend mit der Beerensauce, den frischen Beeren und den Pistazien garnieren.



Da Mandelmilch einen sehr hohen Wasseranteil hat, sind kaum Ballaststoffe und Eiweiß vorhanden. Ein Pluspunkt sind jedoch die ungesättigten Fettsäuren die in der Milchalternative stecken.



MATCHA ENERGY BALLS

Energy Balls sind die neuen Müsliriegel. Mit Trockenfrüchten, Nüssen und Superfoods sind sie der optimale Snack für zwischendurch.

Ergibt ca. 20 Energy Balls

Zubereitungszeit: 15 Minuten



ZUTATEN:

50 g getrocknete Feigen

100 g Cashewnüsse

50 g Kokosflocken

2 EL Kokosöl, flüssig

1 EL Teatox Matcha

optional:

Kakao, Zimt, Vanille, Chili,

Spirulina oder Maca

Alle Zutaten zusammen in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis es eine klebrige Masse ergibt. Danach kleine Kugeln formen. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas mehr Kokosöl, Honig oder Ahornsirup hinzufügen.

Du kannst auch die Kugeln in Kokosflocken wälzen.

Die Matcha Energy Balls für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden. Die Matcha Energy Balls halten sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

MATCHA - GRANOLA BARS

*Der perfekte Snack für das Picknick
im Park, auf Reisen oder als
Zwischenmahlzeit.*

*Ergibt ca. 10 Riegel
Zubereitungszeit: 40 Minuten*



ZUTATEN:

*1 Tasse Datteln
¼ Tasse Honig, Reismalz
oder Kokosblütennektar
¼ Tasse (helles) Mandel- oder Cashewmus
¼ Tasse Kokosöl
1-2 TL Teatox Matcha

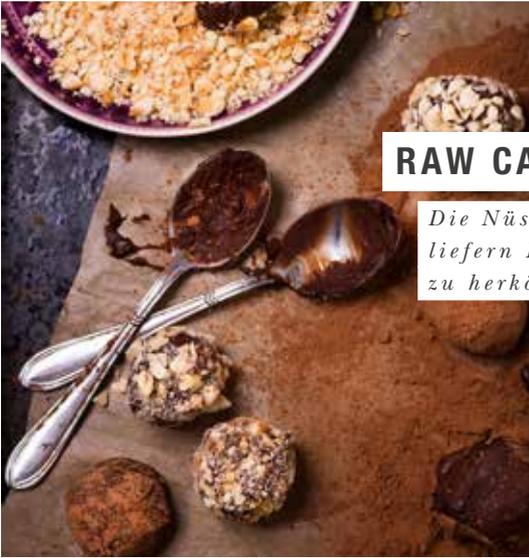
1 Tasse Mandeln, leicht geröstet
1 Tasse (gf) Haferflocken
½ Tasse Kokoschips oder -flocken
¼ Tasse getrocknete Cranberries
oder Gojibeeren
¼ Tasse Chiasamen (optional)
Prise Salz*

Die Datteln entsteinen und ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, abgießen und in einer Küchenmaschine zu einer Paste mixen.

Die Haferflocken, Kokosflocken und Mandeln in einer Pfanne oder im Backofen leicht rösten (optional). Anschließend die Mandeln grob hacken und gemeinsam mit den Haferflocken und der Dattelpaste in eine Schüssel füllen.

Das Kokosöl, Mandelmus, Matchapulver und Süßungsmittel in einem Topf leicht erwärmen, bis das Öl geschmolzen ist und sich alles zu einer homogenen Konsistenz verbunden hat. Mit den restlichen Zutaten gut vermengen und in eine viereckige, mit Backpapier ausgelegte Form füllen, gut andrücken und ca. 20-30 Minuten kühl stellen.

Aus der Form entfernen und in (ca. 10) gleich große Riegel schneiden.



RAW CACAO POWER BALLS

Die Nüsse und das rohe Kakaopulver liefern Energie und sind eine Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten.

Ergibt ca 20-25 Stück

Zubereitungszeit: 15 Minuten



ZUTATEN:

*1 Tasse gemahlene Nüsse **

½ Tasse Kokosraspel

½ Tasse (rohes) Kakaopulver

¼ Tasse Kakaonibs (optional)

¼ - ½ Tasse Honig oder Ahornsirup

½ Tasse Kokosöl, flüssig

Prise Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und kleine Kugeln formen. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas mehr Honig oder Kokosöl hinzufügen.

Ist im Kühlschrank ca. 1 Woche und im Tiefkühlfach bis zu 1 Monat haltbar (einfach Mengenangabe verdoppeln und auf Vorrat machen).

optional:

Zimt, Vanille, Chili, Spirulina oder Maca

**TIPP:* Für dieses Rezept kann eine Mischung aus verschiedenen Nüssen (Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln) verwendet werden, die entweder schon gemahlen gekauft oder selbst in einer Küchenmaschine gerieben werden.

NO BAKE GRANOLA BARS

*Der perfekte Snack für das Picknick
am Strand, auf Reisen oder als
Zwischenmahlzeit an heißen Tagen.*

*Ergibt: ca. 10 Granola Bars
Zubereitungszeit: 30 Minuten*



ZUTATEN:

1 Tasse Datteln

¼ Tasse Honig oder Kokosblütennektar

¼ Tasse Mandelmus

1 Tasse Mandeln, leicht geröstet

1½ Tassen (gf) Hafer- oder Dinkelflocken

¼ Tasse Kokosöl

¼ Tasse getrocknete Cranberries

oder Gojibeeren

Prise Salz

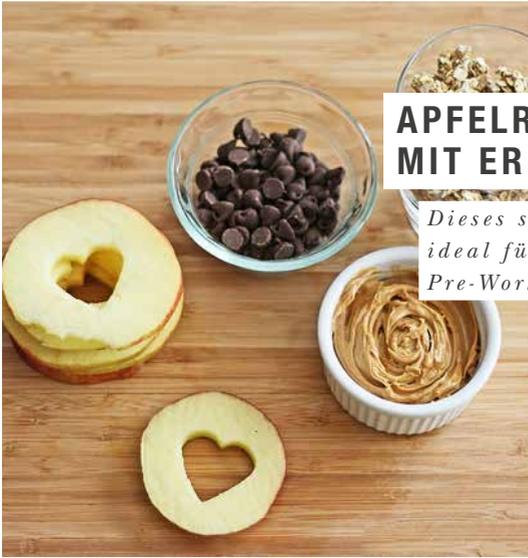
optional:

¼ Tasse Chiasamen

Die Datteln entsteinen und ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Abgießen und in einer Küchenmaschine zu einer Paste mixen.

Die Haferflocken und Mandeln in einer Pfanne oder im Backofen leicht rösten. Anschließend die Mandeln grob hacken und gemeinsam mit den Haferflocken und der Dattelpaste in eine Schüssel füllen. Das Kokosöl, Mandelmus und das Süßungsmittel in einem Topf leicht erwärmen, bis das Kokosöl geschmolzen ist und sich alles zu einer homogenen Masse verbunden hat.

Mit den restlichen Zutaten gut vermengen und in eine viereckige, mit Backpapier ausgelegte Form füllen, gut andrücken und ca. 20-30 Minuten kühl stellen. Aus der Form nehmen und in Riegel schneiden.



APFELRINGE MIT ERDNUSSBUTTER

Dieses super schnelle Rezept ist ideal für unterwegs und ein perfekter Pre-Workout Snack.

1 Person

Zubereitungszeit: 10 Minuten



ZUTATEN:

1 Apfel
2 EL Nussmus oder Erdnussbutter

Toppings nach Wahl:

Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
Hanfsamen
gehackte Nüsse
rohe Kakaonibs
Kokosraspel
vegane Schokoladenchips
Granola
Gewürze wie z.B. Zimt, Vanille, grobes
Salz, Chili etc.

Entferne das Gehäuse eines Apfels und schneide diesen in fingerbreite Scheiben. Bestriche einen Ring mit Erdnussbutter oder beliebigem Nussmus.

Die Toppings darauf verteilen und mit einem zweiten Apfelring obendrauf hast Du den perfekten Snack für Zwischendurch, der Dich mit Kohlenhydraten und Eiweiß versorgt.



Achtung: Bei der gekauften Nusscreme verstecken sich oft gehärtete Fette und Zucker. Vergewissere dich, dass außer den Nüssen keine weiteren Zutaten enthalten sind.

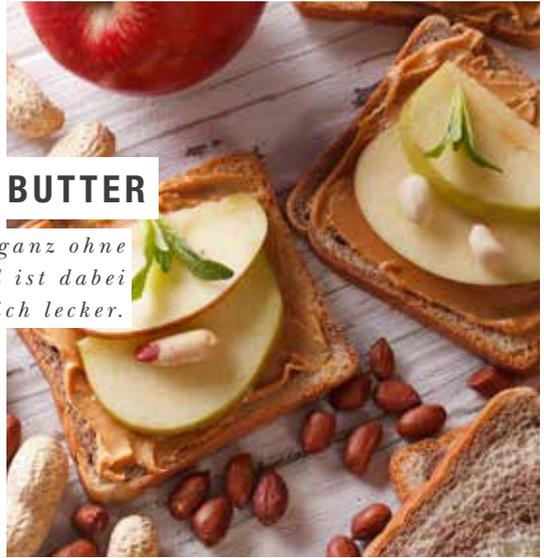


HOMEMADE PEANUT BUTTER

Unsere Erdnussbutter kommt ganz ohne Zusatzstoffe aus und ist dabei unglaublich lecker.

30 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten



ZUTATEN:

250 g geschälte Erdnüsse

3 EL Erdnussöl

2 g Salz

optional:

Zimt

Vanille

Die Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl so lange anrösten bis sie leicht braun werden. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und das Erdnussöl sowie das Salz hinzugeben und gut umrühren. Je nach Geschmack mit etwas Zimt oder Vanille verfeinern.

Alle Zutaten mit einem Standmixer oder Pürierstab pürieren, bis die Masse eine streichfähige Konsistenz erreicht hat. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch etwas Öl hinzugefügt werden.

Die fertige Erdnussbutter in Gläser füllen und kühl lagern. Wer gerne crunchige Erdnussbutter mag, kann gehackte Erdnüsse dazugeben.



Tipp: Wer gerne crunchige Erdnussbutter mag, kann gehackte Erdnüsse dazugeben.



SÜSSKARTOFFEL CHIPS

Die südamerikanische Knolle ist reich an Antioxidantien und Vitamin A und eine tolle Alternative zu gewöhnlichen Kartoffelchips!

ZUTATEN:

400 g Süßkartoffeln
80 ml Malzessig
2 EL Olivenöl
2 TL Meersalz

Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln in feine Scheiben hobeln oder schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Süßkartoffelscheiben nebeneinander auf das Backpapier legen. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden.



BANANEN CHIPS

Besonders zu stressigen Zeiten sind Bananen mit ihrem hohen Gehalt an Magnesium der ideale Snack – und in Chips-Form kommt noch der Knusper-Faktor hinzu!

ZUTATEN:

2-3 Bananen

optional:

Zimt, Vanillezucker, Kakao

Den Ofen auf 60°C vorheizen. Die Bananen schälen und in 2-5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Bananenscheiben nebeneinander auf das Backpapier legen und für 6-8 Stunden bei 60°C im Ofen trocknen lassen. Der Ofen darf nicht heißer sein, da sonst der Zucker in den Bananen karamellisiert und die Bananenchips verbrennen.



ROTE BEETE CHIPS

Wenn Du nach Chips mit einem relativ geringen Kohlenhydratanteil suchst, empfehlen wir Dir Gemüsechips – z.B. aus Rote Beete. Vorsicht, Suchtpotential.

ZUTATEN:

450 g Rote Beete

2 EL Olivenöl

2 TL Meersalz

2 TL Thymian (gehackt)

Den Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Die Rote Beete fein in Scheiben hobeln oder schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Rote Beete Scheiben nebeneinander auf das Backpapier legen. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden.



APFEL CHIPS

Besonders im Winter, wenn die Auswahl an saisonalen Früchten kleiner ist, ist es toll, Äpfel auch mal in anderer Form zu genießen.

ZUTATEN:

2-3 Äpfel

1-2 TL braunen Rohrzucker

optional:

1 TL Zimt

Den Ofen auf 100°C vorheizen. Die Äpfel waschen und in gleichmäßig dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Apfelscheiben einzeln leicht mit etwas braunem Rohrzucker bestäuben und nebeneinander auf das Backpapier legen. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Apfelscheiben vollständig trocknen lassen und genießen.



VEGANES BANANENBROT

Ein absolutes Highlight! Egal ob als Nervennahrung in Lernphasen oder zum Frühstück.

15 Portionen

Zubereitungszeit: 80 Minuten



ZUTATEN:

2 TL geschrotete Leinsamen
etwas warmes Wasser
80 ml Kokosnussöl
oder anderes hochwertiges Öl
110 ml Agavendicksaft oder Honig
2 große, reife Bananen
60 ml Mandelmilch
200 g (gf) Vollkornmehl
1 TL Backpulver
Vanille
Zimt
Salz
100 g Walnüsse

Zuerst als Ei-Ersatz 2 TL geschrotete Leinsamen mit etwa 6 TL warmem Wasser verrühren und quellen lassen. Währenddessen Öl und Süßungsmittel verrühren und die zerdrückten Bananen und Milch hinzufügen. Die Leinsamen-Mischung und das Backpulver, sowie je eine Prise Vanillezucker, Zimt und Salz begeben. Das Mehl sollte nun, durch ein feines Sieb, nach und nach zum Teig gegeben werden. Sollte der Teig zu fest sein, kann noch Milch hinzugefügt werden. Die Konsistenz sollte eher die eines Kuchenteiges als die eines Brotteiges sein.

Nun die Nüsse hacken und unter den Teig rühren, bevor in einer (mit Kokosöl) gefetteten Kastenform in den auf 170°C vorgeheizten Ofen kommt. Für 50 bis 60 Minuten backen und gut abkühlen lassen bevor der Kuchen aus der Form entfernt wird.

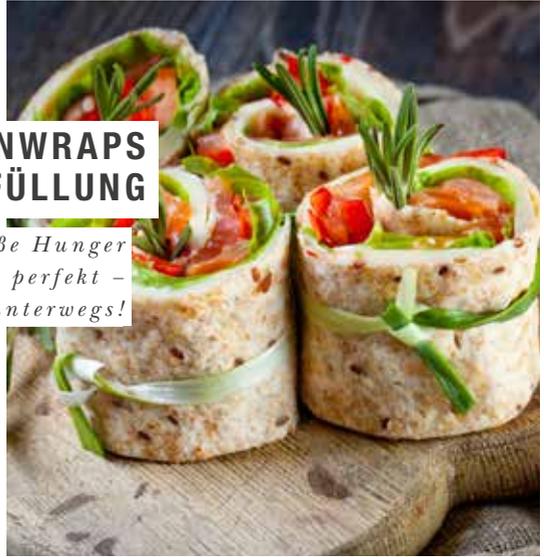
VOLLKORNWRAPS MIT FÜLLUNG

Falls Dich der große Hunger überkommt, sind diese Wraps perfekt – egal ob zuhause oder unterwegs!

2-3 Tortillas

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten



ZUTATEN:

150g (gf) Vollkornmehl

120 ml warmes Wasser

1,5 EL Olivenöl

Salz

Füllung (je nach Geschmack):

gekochtes Ei

geräucherter Lachs

Avocado

Hummus

Tomate

Gurke

Spinat

Salat

Orange

Mandarine

Für die Tortillas Mehl, Olivenöl und etwas Salz gut verrühren und anschließend das Wasser nach und nach hinzugeben. So lange durchkneten, bis der Teig eine elastische Konsistenz erreicht hat. Den Teig 30 min ruhen lassen und dann 2-3 Kugeln (gemäß gewünschter Größe) formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünne, runde Teigfladen ausrollen. Die Teigfladen nacheinander in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, bis kleine Luftbläschen entstehen und sie leicht gebräunt sind – etwa 30 Sekunden von jeder Seite.

Die Wraps können nach Belieben gefüllt werden. Wir empfehlen die Kombination aus Salat/Spinat mit leichten und etwas gehaltvolleren Zutaten wie bspw. Spinat mit Tomate und Avocado. Als fruchtige, süße Note können Orangen- oder Mandarinenfilets beigefügt werden.



TOAST MIT SÜSSEN & HERZHAFTEN TOPPINGS

Wer trotz kohlenhydratarmer Ernährung nicht auf Brot verzichten will, sollte auf die glutenfreie Variante zurückgreifen.

1 Person

Zubereitungszeit: ca. 5-15 Minuten



ZUTATEN:

2 Scheiben glutenfreies (Toast-) Brot
je ½ zerdrückte Avocado +

herzhafte Toppings:

- grobes Meersalz, Zitrone und Chiliflocken
- Fetakäse, Tomaten und frischer Basilikum
- pochiertes oder hartgekochtes Ei, Schnittlauch, grobes Meersalz und Pfeffer
- Räucherlachs, Zitrone, Dill, frisch geriebener Meerrettich

süße Toppings:

je 2 EL ungesüßtes Nussmus +

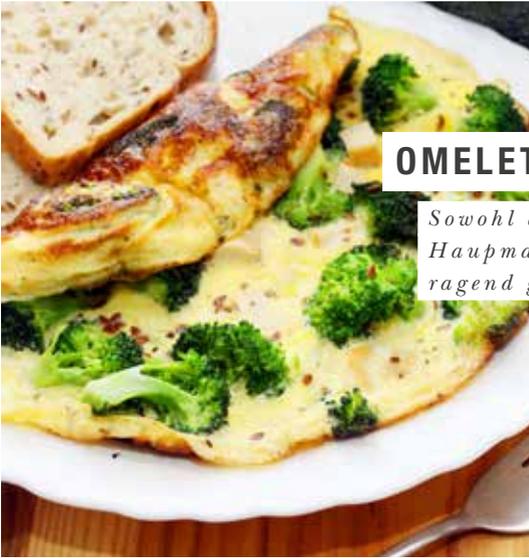
- Kakaonibs, ½ Banane in Stücke geschnitten, Zimt
- Beeren - Chia "Marmelade" (s.u)
- ½ Birne in dünne Scheiben geschnitten, grob gehackte Walnüsse, Vanillepulver, Honig oder Ahornsirup

Beeren - Chia Marmelade

1 Tasse Beeren (frisch oder aufgetaut)
½ Tasse Wasser
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig oder 2 Datteln
3 EL Chiasamen

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und für ca. 5 Minuten in einem Topf leicht köcheln lassen. In einen Glasbehälter füllen und ca. 1 Stunde quellen lassen. Ist gekühlt ca. 1 Woche haltbar.





OMELETT ODER RÜHREI

Sowohl als leichtes Frühstück als auch als Hauptmahlzeit ist unser Omelett hervorragend geeignet – und unheimlich lecker.

Zubereitungszeit: 10 Minuten



ZUTATEN:

herzhafte Variante:

2-3 Eier
etwas Kokos- oder Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Avocado
Zitronensaft

optional Add-Ins:

1 Handvoll Spinat
gemischte gehackte Nüsse
getrocknete Tomaten
1 Karotte, geraspelt
1 Tasse Quinoa (gekocht)
1 EL geriebener Parmesan oder
1 EL Hefeflocken

süße Variante:

2 Eier
½ Tasse Pflanzenmilch
1 Banane
Vanille, Zimt

optional:

1 EL Nussmus

Für die herzhafte Variante:

Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

Etwas Kokos- oder Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse entweder zu einem Omelette backen (ca. 2 Minuten pro Seite) oder mit einem Kochlöffel verrühren. Je nachdem wie man es gerne möchte kann man auch noch einige optionale Add-Ins hinzufügen.

Mit ½ Avocado und etwas Zitronensaft servieren.

Für die süße Variante:

Die Eier mit ½ Tasse Pflanzenmilch verrühren und 1 zerdrückte Banane, etwas Vanille und Zimt hinzufügen und nochmal gut durchmischen. Optional kann noch etwas Nussmus hinzugefügt und in einem Stand- oder Handmixer püriert werden.

In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und das Omelette goldgelb braten.

Mit frischen Beeren oder Nussmus servieren.



FRITTATA

Ein italienisches Rezept auf Basis von Eiern und bunt gemischten Zutaten, die nach Lust und Laune variieren können.

2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



ZUTATEN:

150 g Erbsen (TK)

200 g Blattspinat

350 g Zucchini, Karotten, Kürbis...*

2 Lauchzwiebeln

1 Bund Petersilie, grob gehackt

4 Eier

Schuss Mineralwasser

Salz

Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

2 EL Olivenöl

Backofen auf 180°C vorheizen.

Erbsen ca. 10 Minuten antauen lassen. Das Gemüse in Würfel schneiden oder grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

Eier mit Mineralwasser verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Petersilie unterrühren.

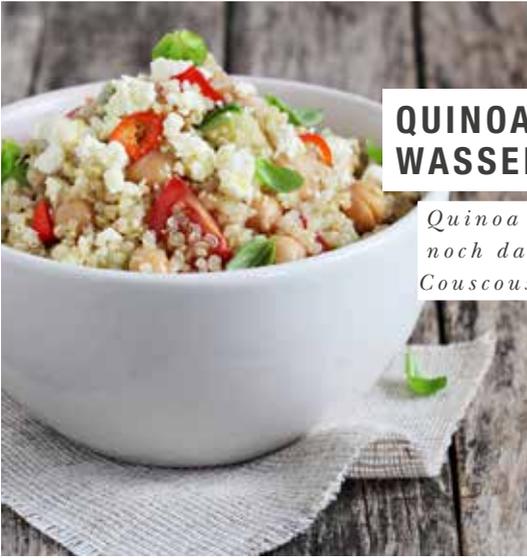
In einer backofen-tauglichen Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse inkl. der Erbsen und dem Spinat kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermischung darübergießen und ca. ½ Minute rühren, bis es am Boden zu stocken beginnt.

Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 25-30 Minuten backen.



Das perfekte Gericht, um übriggebliebenes Gemüse zu verwerten und kann zum einen als Frühstück aber auch als Hauptgericht mit einem Beilagensalat serviert werden.



QUINOASALAT MIT FETAKÄSE, WASSERMELONE & MINZE

Quinoa ist das ultimative Superfood und noch dazu eine glutenfreie Alternative zu Couscous.

1 Person

Zubereitungszeit: ca. 10-30 Minuten



ZUTATEN:

*½ Tasse gekochter oder
¼ Tasse ungekochter Quinoa
1 Tasse gewürfelte Wassermelone
75 g Fetakäse oder Räuchertofu
1 Bund Rucola
Saft ½ Zitrone
einige Blätter frische Minze
2 EL Olivenöl
Salz*

Den Quinoa nach Packungsanleitung kochen und kalt abspülen bzw. über Nacht kühl stellen. In einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

TIPP: Am besten die doppelte oder 4-fache Menge an Quinoa vorkochen, so hat man jeden Tag eine schnelle Basis für Salate, als Beilage oder auch für ein süßes Frühstück, das mit Kokosmilch & Honig verfeinert werden kann.



Quinoa ist eine der besten Eiweißquellen und enthält alle neun essentiellen Aminosäuren, was für ein pflanzliches Lebensmittel äußerst ungewöhnlich ist. Es liefert beispielsweise mehr Calcium als Weizen und auch mehr als doppelt so viel Eisen und Vitamin E.

GRÜNKOHL SALAT

Für Mittags ist ein leichter Salat genau das Richtige, wenn man das Bedürfnis nach nahrhaftem Essen hat, das aber nicht zu schwer im Magen liegt.

1 Portion

Zubereitungszeit: 10 Minuten



ZUTATEN:

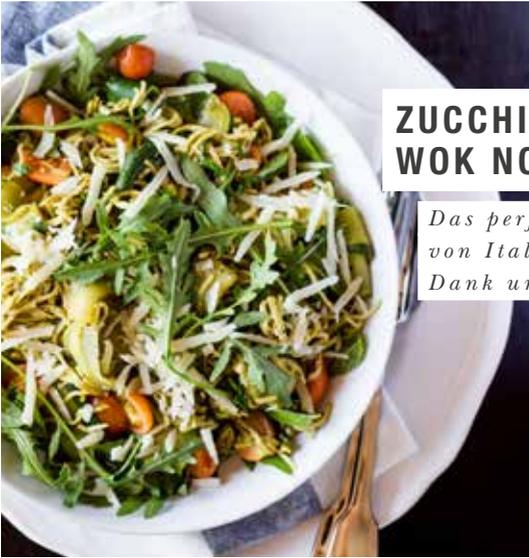
Grünkohl
Avocado
(gegrillter) Mais
(geröstete) rote Paprika
Cocktailtomaten
Gurke
grüne Oliven
Extra Virgin Olivenöl
Zitronen- oder Limettensaft
Parmesan oder Hefeflocken
Salz & Pfeffer
Chili

Einen Bund Grünkohl vom Strunk befreien, waschen und in grobe Stücke schneiden oder zupfen. Mit einem Teil der Avocado, dem Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen vermengen und ca. 1 Minute lang einmassieren. Avocado in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Dieser Salat eignet sich hervorragend auch für den nächsten Tag, da der Grünkohl nicht zusammenfällt wie regulärer Salat, der einen höheren Wassergehalt hat. Also am besten die doppelte Menge zubereiten, um für den nächsten Tag eine Basis für einen (neuen) Salat bereit zu haben.

EXTRA TOPPINGS:

Fetakäse, geräucherter Tofu, Hähnchen, Kichererbsen oder Linsen, Räucherlachs, gekochte Hirse, Quinoa oder Amaranth



ZUCCHINI MATCHA WOK NOODLES

Das perfekte Pasta-Gericht: Ein Hauch von Italien und der ultimative Kick Dank unseres Teatox Matchas.

1 Portion

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



ZUTATEN:

50 g Soja Nudeln

1 mittlere Zucchini

1-2 Handvoll Cherry Tomaten

frisches Basilikum

etwas Lauch

½ TL Teatox Matcha

50 ml Soja Cuisine (vegane Sahne)

Knoblauch

1 EL Zitronensaft

italienische Gewürze

2-3 Handvoll Rucola

Kokosöl für den Wok

optional:

Parmesan

Den Lauch und die Tomaten klein schneiden und von der Zucchini lange Streifen abschneiden. Das Kokosöl im Wok erhitzen. Zuerst den Lauch und das frische Basilikum hinzugeben bevor die Zucchini dazu kommen. Diese schön goldbraun braten. In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf aufkochen und die Soja Nudeln für ca. 5 Minuten gar kochen. Die Hitze bei den Zucchini zurück drehen, würzen und die Tomaten untermengen.

Für die Matcha Sauce einfach einen halben TL Matchapulver mit Knoblauch, Zitronensaft, Soja Cuisine und italienischen Gewürzen nach Wahl verrühren. Den Wok erneut erhitzen, die Nudeln zu dem Gemüse geben und letztendlich die Sauce unterheben. Alles schön anrösten. Zu guter Letzt alles mit frischem Rucola und ggf. Parmesan anrichten.

SÜSSKARTOFFELSTICKS MIT DIP UND TOMATENSALAT

Dieses Rezept ist toll für ein gemütliches Abendessen alleine oder als Snack für einen Freundeabend.

1-2 Personen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 20 Minuten



ZUTATEN:

1 Süßkartoffel

Chili

Salz

Olivenöl

Kräuter Dip:

200 g Seidentofu

1 EL Honig oder Ahornsirup

½ Tasse gemischte Kräuter

1-2 EL Zitronensaft

¼ Tasse Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für den Salat:

3 mittelgroße Tomaten

1 EL Balsamico Essig

2 EL Olivenöl

frischer Basilikum

Salz, Pfeffer

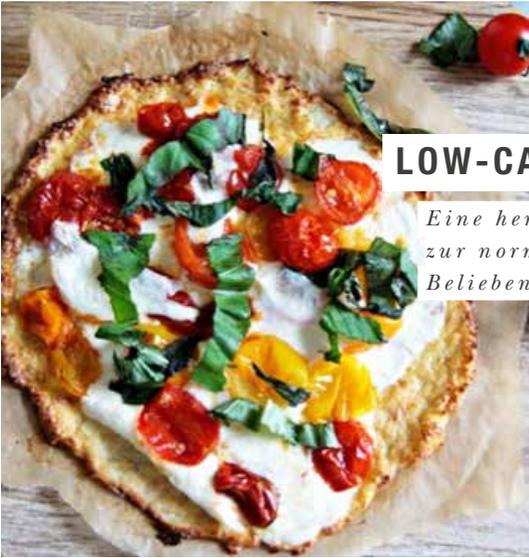
Den Backofen auf 230°C vorheizen und das Backblech in dem Ofen mitaufheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in fingerbreite Sticks schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Chili und Salz vermengen. Auf dem heißen Blech verteilen und bei 200°C für 15-20 Minuten backen.

Für den Dip alle Zutaten in einem Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ist gekühlt bis zu 1 Woche haltbar.

Für den Salat die Tomaten waschen, Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit den Tomaten vermengen und mit dem Basilikum garnieren.



LOW-CARB PIZZA

Eine hervorragende glutenfreie Alternative zur normalen Pizza, die nach eigenen Belieben belegt werden kann.

1 Pizza

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten



ZUTATEN:

1 Blumenkohl

3 Eier

200 g geriebene Mandeln

3 EL Hefeflocken (optional)

Oregano

Salz

Pfeffer

Passierte Tomaten

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

Pizzagewürz

Olivenöl

Balsamicoessig

Pizzabelag nach Wahl

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Strunk und Blätter des Blumenkohls entfernen und in kleine Stücke zerteilen. In der Küchenmaschine hacken. Mit Hilfe eines Käse- oder Nussmilchtuchs gut auspressen, bis eine relativ trockene Masse entsteht. Mit den Eiern, den geriebenen Mandeln, Hefeflocken, sowie Salz, Pfeffer und dem Oregano vermischen. Streiche den Blumenkohlteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen (bis er leicht gebräunt ist).

In der Zwischenzeit die passierten Tomaten mit Knoblauch, Oregano, Pizzagewürz, Salz und Pfeffer ca. 10 Minuten zu einer Pizzasauce einkochen. Mit einem Schuss Balsamicoessig abschmecken. Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und mit Pizzasauce bestreichen. Nach Wunsch mit Gemüse, Fetakäse oder Tofu, frischen Kräutern etc. belegen. Das Ganze noch mal ca. 7-10 min. goldgelb backen.

ZUCCHINI SPAGHETTI MIT MATCHA - BASILIKUM PESTO

Ein klassisches Rezept, das mit unserem Teatox Matcha verfeinert und die Pasta durch Zucchini-Nudeln ersetzt wurde.

1 Person

Pesto für ca. 5 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten



ZUTATEN:

1 Zucchini

1 Tasse Cashewnüsse, leicht geröstet

¼ Tasse Pinienkerne

2 Bund Basilikum

2 Knoblauchzehen

½ Tasse Olivenöl

1 TL Teatox Matcha

2 EL Parmesan oder Hefeflocken

Soft ½ Zitrone und Abrieb

Salz, Pfeffer

Die Zucchini in feine Streifen schneiden oder mit Hilfe eines Spiralschneiders zu Spaghetti-Nudeln "drehen".

Für das Pesto: Alle Zutaten in einer Küchenmaschine grob hacken und das Öl bei laufendem Motor langsam hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Zucchini Spaghetti vermengen.

Bei Bedarf mit gerösteten Pinienkernen und Parmesan (oder Hefeflocken) garnieren.





GET YOUR BODY MOVING

WARUM ES SO WICHTIG IST, DEN KÖRPER DURCH BEWEGUNG ZU UNTERSTÜTZEN...

Ob an der frischen Luft oder im Fitnesscenter, Hauptsache Du bringst Deinen Körper täglich “in motion” und findest eine Sportart, die Dir Spaß macht und Dich motiviert dranzubleiben.



Dass Sport und gesunde Ernährung in Bezug zueinander stehen und in Kombination zu einer Verbesserung des Gesundheits- und Wohlfühlzustandes führen, ist nichts Neues. Doch welche Sportart ist geeignet für Dich?

Wir stellen Dir hier einige Sportarten vor, die Du eventuell noch nie ausprobiert hast, aber auf jeden Fall ein Probetraining wert sind. Als Grundregel gilt: Achte darauf, dass Du Dich viel an der frischen Luft bewegst. Sei es nur ein Spaziergang oder Stretching im Park. Dein Körper benötigt frischen Sauerstoff um das Gemüt bei Laune zu halten.

KLETTERN

Klettern ist echter Ganzkörpersport. Ob die Kraft dabei aber eher aus den Beinen kommt oder vom Oberkörper geleistet wird, hängt von der jeweiligen Klettersituation am Fels oder in der Halle ab. Für Einsteiger ist es empfehlenswert einen Kurs in einer Kletter- bzw. Boulderhalle zu machen, um die Grundregeln kennenzulernen und ein Gefühl für die Schuhe, den Kraftanspruch und die eigene Flexibilität zu bekommen. Das Geheimnis heißt Körperspannung. Selbst wenn Arme oder Beine mal nicht dynamisch aktiv sind, leisten sie doch Haltearbeit und verbrauchen weiter viel Energie. Damit die Koordination gut funktioniert, bedarf es eines hohen Maßes an Konzentration. Anders als etwa beim Joggen schaltet der Kopf nicht ab, sondern arbeitet intensiv, um die Position zu halten, andere Stellungen oder neue Wege zu finden.

ALS GRUNDREGEL GILT: SO OFT WIE MÖGLICH AN DER FRISCHEN LUFT BEWEGEN.

TIPP:

Wenn man die Basiselemente erlernt hat, kann man die Übung ins Freie verlagern und somit neue Umgebungen und die Natur erkunden.



SURFEN

... oder auch Wellenreiten genannt (nicht zu verwechseln mit Windsurfen), ist die perfekte Sportart für alle Wasserratten, die einem Adrenalin-Kick nicht abgeneigt sind und die Verbundenheit mit der Natur und dem Element Wasser lieben. Surfen macht Dich abenteuerlustig und verbindet mit Gleichgesinnten, da man immer wieder aufs Neue seinen Mut zusammennehmen und aufs offene Meer rauspaddeln muss. Ein unbeschreiblich schönes Gefühl, wenn man es mal selbst erlebt hat. Das Surfen ist aber auch eine sehr anstrengende Sportart, bei der man viele Muskeln beansprucht, die man sonst kaum benutzt. Ohne die richtige Vorbereitung auf den lang ersehnten Surfurlaub, kann sich dieser ganz schnell in eine schmerzhaft Angelegenheit verwandeln. Deshalb solltest Du Dich mit einigen Übungen auf den Urlaub vorbereiten: Liegestütze, Bauchmuskeltraining, Schwimmen und Yoga sind die besten Vorbereitungsübungen für einen erfolgreichen Surf-Trip.



KAMPFSPORT

Was lange eher als Männersport gesehen wurde, findet nach und nach mehr Anklang in Frauenfitness- oder Bewegungsstudios, die neben Selbstverteidigung auch klassisches Boxen oder andere Kampfsportarten anbieten. Boxtraining ist eines der besten Allround-Workouts, weil die Kombi aus Schnelligkeit und Kraft sowohl flinke FüÙe als auch schnelle und starke Hände braucht. Capoeira z.B. ist eine Mischung aus Tanz und Kampfkunst, die in Brasilien entstanden ist und gemeinsam mit Musik eine spezielle Dynamik kreiert, die sowohl Ausdauer, Flexibilität, Koordination und Kraft trainiert.

BOXEN:

Bei dieser klassischen Kampfsportart kannst Du bis zu 500 Kalorien pro Stunde verbrennen. Vor allem Deine Arme werden beim Boxen ordentlich gefordert und es verbessert zudem die Koordination und hilft dem Selbstbewusstsein. Wer auÙerdem seine Beine zum Einsatz bringen will, der kann sich beim Kickboxen ausprobieren!

KARATE:

Bei Karate geht es nicht nur darum, sich selbst verteidigen zu können, sondern auch um die Weiterentwicklung motorischer Fähigkeiten, um Körperspannung und um Konzentration sowie Präzision. Mit geradlinigen Schlägen, StoÙen und Tritten verbesserst Du Deine Koordination und straffst sämtliche Korpersmuskeln, auÙerdem lernst Du beim Blocken von Angriffen schnelle Reaktionen.

SCHWIMMEN

Schwimmen mag und kann so gut wie jeder, aber die wenigsten praktizieren es in einer Art und Weise, die den Körper gezielt stärkt und die Ausdauer verbessert. Es ist die ideale Sportart, weil es fast alle Muskelgruppen trainiert und dabei die Gelenke schont. Jeder Stil fordert den ganzen Körper, beim Kraulen verteilt sich die Kraft auf Beine (30 Prozent),

Rumpf (20 Prozent) sowie Schultern und Arme (50 Prozent). Auch hier gilt: Am besten einen (Aufbau-) Kurs belegen und regelmaÙig an seiner Technik arbeiten, damit man auch Fortschritte sieht bzw. gezielt an vorhandenen Verletzungen oder Schwachpunkten arbeiten kann.



CAPOEIRA:

Diese Kampfsportart stammt aus Brasilien – wen wundert es also, dass dabei der Rhythmus im Vordergrund steht? Diejenigen, die ihr Training gerne tänzerisch durchführen, sind hier deshalb an der richtigen Adresse. Beim Capoeira wird nicht nur das Körper-, sondern auch das Rhythmusgefühl geschult: Trainiert wird nämlich zu musikalischer Begleitung. Der Kampf steht dabei eher im Hintergrund, da die Angriffe nur angedeutet werden – daher könnte man diese Kampfkunst schon fast eher als körperlichen Dialog, gepaart mit viel Akrobatik, betrachten. Radschlag und Kopfstand gehören zu den Übungen, die beim Capoeira beherrscht werden müssen, weshalb viel Körpereinsatz gefordert wird.



TANZEN

Eine Kombination aus Musik, Koordination und Bewegung, die nicht nur die Ausdauer verbessert, sondern auch Spaß macht und die Gruppendynamik fördert.

Hip Hop, Salsa, Dancehall, Breakdance, Modern Dance, Zumba... es gibt so viele unterschiedliche Stile, die man am besten einfach mal ausprobiert, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was einem liegt und die Freude bereitet.

Der Trainingsfokus liegt bei den meisten Tanzstilen nicht auf den großen Muskelgruppen, die zum Beispiel beim Gewichtheben, Boxen oder Joggen im Vordergrund stehen, sondern auf den passiven Muskeln, die bei fließenden Tanzbewegungen zum Einsatz kommen.

Für einen starken Bauch muss man sich nicht immer für Crunches auf den Boden legen, sondern zu rhythmischer Musik Übungen aus Jazz- und Streetdance ausführen.

Zum Trainieren der Arme braucht es keine 10-Kilo-Hanteln, sondern fließende Kreisbewegungen oder Bodenakrobatik wie z.B. beim Breakdance.

ZUMBA:

Ist eine neue Trendsportart. Bewegung, Spaß und Musik stehen bei Zumba im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht Zumba die Kondition. Neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt.



BEACH VOLLEYBALL

Sprungtraining macht auf Sand mehr Spaß, als in der Halle und gleichzeitig werden die Knie und der Rücken nicht so sehr belastet. Dafür kosten die kurzen Antritte auf dem weichen Boden mehr Kraft, was automatisch Bauch und Rücken trainiert. Außerdem macht Beach-Volleyball Spaß und man verbringt den Tag an der frischen Luft mit Freunden, was in weiterer Folge eine Motivation ist, sich zu bewegen. Doch wie genau wirkt Beach-Volleyball auf unseren Körper?

"BLEIBT COOL, WENN'S SO RICHTIG HEISS WIRD: SPORT. SPASS UND BIKINI-FIGUR SIND DIESEN SOMMER GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN."

SANFTES TRAINING:

Der weiche Sand dämpft sowohl Stürze als auch die Landung nach dem Sprung. Muskeln, Bänder und Sehnen werden entlastet, weil ein großer Teil der Energie im Sand abgefangen wird.

GUTES FÜR DIE BEINE:

Beach-Volleyball ist ein spielerisches Krafttraining, insbesondere für die Beinmuskulatur. Vor allem die Kraftausdauer wird durch die Bewegung im Sand gefördert.

KONZENTRATION & KOORDINATION:

Der weiche Untergrund verlangt eine besondere Geschicklichkeit und – weil Fehler schlechter ausgeglichen werden können – eine größere Präzision der einzelnen Aktionen.

GUTE LAUNE:

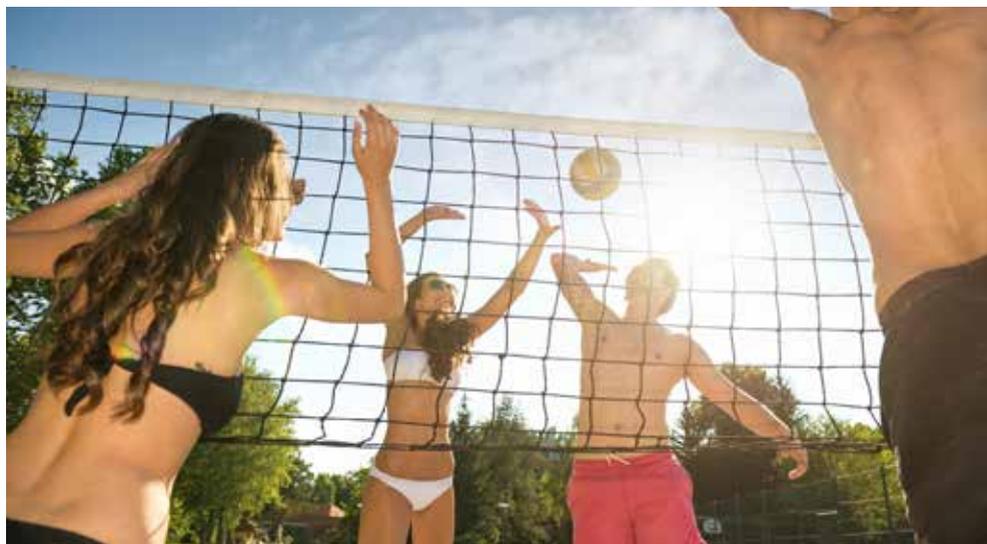
Sonne tut gut. Durch das Sonnenlicht wird die Stimmung gehoben. Aber Vorsicht: Zu viel Sonne kann einen Sonnenbrand verursachen und das steigert das Hautkrebsrisiko.

DURCHLÜFTUNG:

Die Bewegung im Freien bringt frische Luft in die Lungen und kurbelt den Kreislauf an. Unter Anstrengung werden Lungenbereiche belüftet, die bei sitzender Büroätigkeit nicht genutzt werden.

HERZ-KREISLAUF-TRAINING:

Das Herz wird beim Beach-Volleyball besonders beansprucht, weil es kurzfristig viel Blut für schnelle Aktionen in die Muskeln pumpen muss – ein tolles Training für das gesamte Herz-Kreislauf-System!





JOGGEN

Jogging zählt zu den beliebtesten Ausdauersportarten und benötigt außer guten Laufschuhen und bequemer Kleidung so gut wie kein weiteres Equipment oder bestimmte Voraussetzungen. Es kräftigt Herz und Kreislauf, hilft bei der Kalorienverbrennung und macht obendrein Spaß.

Sonne, Wind, Regen und sogar im Winter – es gibt keine Entschuldigung warum man nicht eine Runde im Park, Wald oder in der Stadt laufen kann.

Wer mit Joggen sein Wohlbefinden und seine Fitness verbessern will, sollte es unbedingt ruhig angehen lassen. Denn das richtige Tempo ist eine wesentliche Voraussetzung für ein effektives Ausdauertraining und die Fettverbrennung.

Gutes Schuhwerk ist das A und O beim Laufen. Daher sollte vor dem ersten Lauf auf jeden Fall ein Sportfachgeschäft aufgesucht werden. Nimm Dir viel Zeit und höre neben der Meinung des Verkäufers v.a. auch auf das eigene Gefühl. Passform und Wohlbefinden sind entscheidende Kriterien beim Kauf von Laufschuhen.

Nicht jeder hat von Anfang an den Ehrgeiz alleine zu laufen bzw. sich für eine neue Sportart zu begeistern. Laufen in der Gruppe bringt zwar einerseits die nötige Motivation, auf der anderen Seite kann es Anfänger aber zu einem überhöhten Tempo verführen.

Gerade bei den ersten Joggingversuchen sollte man sehr genau

auf seinen Körper achten, damit man sich nicht überlastet und bei Bedarf stetig das Tempo, die Distanz und Intensität ausbauen und verbessern kann.

Muskelkater ist die häufigste Form einer Überforderung. Generell gilt für zu intensives Training, dass es Verletzungen, Schlafstörungen, Infekte und Stimmungsschwankungen begünstigen kann. Achte daher auf ausreichende Regeneration und berücksichtige dabei auch Deine beruflichen und privaten Belastungen. Vor allem während einer Diät solltest Du Dich



zwar motivieren und neue Herausforderungen annehmen, es kann aber auch zu einer anfänglichen Erschöpfung des gesamten Organismus kommen. In diesem Falle solltest Du Dir kleine Pausen gönnen und lieber kleinere Strecken wählen, dafür regelmäßiger joggen gehen.

YOGA

VINYASA "FLOW":

Vinyasa-Yoga zählt zwar zu den schwierigsten Formen, gleichzeitig wird es aber immer wieder zu den wichtigsten gezählt. Das Ziel ist es, den Atem synchronisiert mit den unterschiedlichen Asanas (Körperhaltungen) auszuführen, die dynamisch hintereinander folgen. Durch den "flow" und spezielle "Inversions" wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Eine Klasse dauert meist 75-90 Minuten.

HOT YOGA:

Hot Yoga besteht aus einer dynamischen Abfolge von Übungen in einem auf 30-38°C aufgeheizten Raum. Im Vergleich zu Bikram Yoga kann hier jeder beliebige Yogastil praktiziert werden, meist aber Ashtanga / Vinyasa für optimale Beweglichkeit.

Kaum etwas belebt Körper und Geist so sehr wie heißes Yoga und man fühlt sich danach "wie neu geboren". Klassen dauern im Schnitt zwischen 60 und 90 Minuten.



9

ANGESAGTE YOGASTILE

Jeder Yogastil hat seine eigene Geschichte, Herkunft und Philosophie. Für Neulinge kann es verwirrend sein, wenn man nicht genau weiß, welche Praxis für einen geeignet ist. Wir haben euch hier die wichtigsten Yogastile vorgestellt, um euch einen Überblick zu verschaffen.

HATHA:

Hatha Yoga (Sanskrit, von hatha „Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung“) ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga war anfänglich zur Unterstützung anderer Yogaformen konzipiert, erfreute sich jedoch rasch großer Beliebtheit und wurde schon bald als eigenständige Yogaform betrachtet. Im westlichen Kulturkreis versteht man unter Yoga oft hauptsächlich Hatha Yoga.

KUNDALINI:

Eine typische Übungsreihe besteht z. B. aus 45 Minuten körperlichen Übungen und Haltungen, kombiniert mit Pranayama (Atmung), Konzentration auf das sogenannte „Dritte Auge“, dem Mantra Sat Nam („wahre Identität“), auf das sich beim Einatmen und Ausatmen konzentriert wird. Dann folgen 15 Minuten Entspannung im Liegen und eine daran anschließende Meditation (z.B. mit Mantren).

ANUSARA:

Der Name Anusara Yoga leitet sich vom Sanskrit "natürlicher Zustand" ab und soll in etwa "Fließen mit der Natur" oder "dem Ruf des Herzens folgen" bedeuten. Dieser Stil berücksichtigt neben den Yogaübungen auch philosophische Themen und verbindet diese miteinander.

IYENGAR:

Um eine genaue Ausrichtung des Schülers in der Asana zu ermöglichen, werden bei diesem Yogastil häufig Hilfsmittel ("Props") wie Decken, Kissen, Matten, Gurte, Blöcke, Holzbänke und Sandsäcke benutzt. Die Hilfsmittel sollen es auch weniger flexiblen Menschen und Anfängern ermöglichen, die Stellungen einzunehmen. Sie sollen bei diesem Yogastil auch das Verletzungsrisiko senken.

BIKRAM:

Das Prinzip des Bikram Yoga besteht darin, eine festgelegte Abfolge von 26 Übungen, darunter auch Atem- und Entspannungsübungen, bei einer Raumtemperatur von bis zu 40°C und einer Luftfeuchtigkeit von etwa 40% zu praktizieren. So sollen durch die Wärme und Luftfeuchtigkeit Muskeln, Bänder und Sehnen des Körpers intensiv gedehnt werden und das Verletzungsrisiko soll zugleich geringer sein.

Die Abstimmung der Übungen aufeinander ist ganzheitlich und soll neben der Dehnung die Entwicklung der Muskulatur, insbesondere um die Wirbelsäule, die Massage aller wichtigen Organe, die Stimulierung von Drüsen und eine bessere Durchblutung bewirken. Auf geistiger Ebene wird die Entwicklung von Eigenschaften wie Willenskraft, Entschlossenheit, Konzentration und die Ausbildung eines verbesserten Körpergefühls betont.

ASHTANGA:

Ashtanga zeichnet sich durch bestimmte Grundprinzipien aus: es ist ein fließender, dynamisch-kraftvoller, athletischer Yogastil, bei dem die Bewegungen mit dem Atem verbunden werden und aus dem heraus sich wieder andere Stile entwickelt haben, wie der Power Yogastil und der Vinyasa Yogastil.

JIVAMUKTI:

Beim Jivamukti Yoga werden die einzelnen Übungen in choreographierte Bewegungsabläufe integriert, sodass die Bewegung zugleich in starkem Inneren Gleichgewicht und mit großer Ruhe ausgeführt wird. Dennoch gehören auch das gemeinsame Singen von Mantras, der Sonnengruß und die Abschlussmeditation zum festen Bestandteil jeder Übungsreihe.

YIN:

Yin ist ein Yogastil, der auf chinesische Ursprünge zurückgeht und im Westen zuerst in den USA von einem taoistisch geprägten Kampfkunst- und Yogalehrer gelehrt wurde. Er zeichnet sich durch am Boden ausgeführte, lange und passiv gehaltene Stellungen aus. Der Yin Yogastil versteht sich nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu den fordernden, dynamisch-anstrengenden und eher Yang

so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Von einfachen bis komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereint Vinyasa Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche wie emotionale Blockaden. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund.



betonenden Yogastilen, die im Westen praktiziert werden. Dem Yogastil liegt das Prinzip der weiblichen Yin- und der männlichen Yang-Energie zugrunde, die im Gleichgewicht sein sollen und sich ergänzen.

Die verschiedenen Positionen werden in einen anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert.

VINYASA:

Dieser Yogastil ist für den modernen westlichen Menschen der heutigen Zeit kreiert worden. Vinyasa Power Yoga vermag es, die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik zu schlagen.

Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind



YOGA ÜBUNGEN FÜRS WOHNZIMMER

Viele Menschen verbinden mit dem Wort Yoga entweder Gesundheit und Fitness oder anmutig wirkende Körperstellungen und Entspannung. Yoga umfasst aber noch viel mehr. Wir haben euch ein paar tolle Yoga Übungen zum zuhause Nachmachen zusammengestellt.



Paschimottasana: Vorwärtsbeuge

Einfache Vorwärtsbeuge im Sitzen, entwickelt Hingabe und Geduld, ist eine starke Bauchübung.



Ardha Matsyendrasana: Drehsitz

Durch die Drehung des Körpers wird die Wirbelsäule seitlich flexibel, das sympathische Nervensystem wird gestärkt und die Rückenmuskeln werden massiert.



Urdhva Mukha Svanasana: nach oben schauender Hund

Tonisierung, Verjüngung und Kräftigung der gesamten Wirbelsäule. Dehnung und Weitung von Brust und Lungen.

Stärkung aller Gelenke und Muskeln der unteren und oberen Extremitäten. Verminderung von Problemen der Halswirbelsäule: hilfreich bei Hexenschuss und Ischiasschmerzen.



Adho Mukha Svanasana: herabschauender Hund

Der herabschauende Hund stärkt Arme, Handgelenke, Achillessehne und den unteren Rücken, streckt die Schulterblätter und hilft bei Rückenschmerzen. Wirkt Verspannungen und Kopfschmerzen entgegen, da die Wirbelsäule und Nacken gedehnt werden. Das Wichtigste ist bei dieser Übung der gerade Rücken und lockere Nacken.

TIPP: Übe dieses Asana 2-3 mal für jeweils 30-60 Sekunden. Den Atem mit jedem Mal tiefer und weicher fließen lassen.



1. Lotuscrafts - Yogablock Kork Supra Grip (ca. 15€)
2. Casall - Yogamatte (ca. 40€)
3. Mandala - Backpack Flower (ca. 60€)
4. TEATOX - Daily Balance Tee (ca. 10€)



Chakrasana: Rad/Brücke

Das Rad entwickelt die rückbeugende Flexibilität in hohem Maße. Oberschenkel, Bauch, Brust und Schultern werden maximal gedehnt, dabei werden Beine und Arme ebenso wie die Willenskraft gestärkt.

Chakrasana nimmt Spannungen aus der Lendenwirbelsäule. Sie stärkt die Handgelenke, die Beine und das Gesäß. Die Wirbelsäule bleibt/wird flexibel. Nackenverspannungen werden aufgelöst, insbesondere wenn man den Hals in der Stellung tatsächlich entspannt hält.



Virabhadrasana II: Krieger II

Kräftigt die Beine, öffnet die Schultern, den Brustkorb, den oberen Rücken. Stärkt die Gesäßmuskulatur. Im Stehen beginnen. Den linken Fuß weit zurücksetzen. Rechtes Bein beugen, Knie und Ferse in einen rechten Winkel bringen. Oberschenkel parallel zum Boden und Knie nicht über den Fuß hinweg stellen. Hintere, linken Fuß auf 90 Grad setzen. Fuß steht seitlich quer, in einer Linie mit der vorderen Ferse. Arme in Verlängerung deiner Schultern nach vorne und hinten ausbreiten. Blick geht über vorderen Arm.

Der Krieger II ist die perfekte Asana, um Deine Balance und Standfestigkeit zu stärken.



Vrikshasana: Baum

Der Baum stärkt dein Gleichgewicht und ist eine gute Übung zur Entspannung und Ausgeglichenheit.

Trainiert alle Muskeln des Körpers und kräftigt Hüfte und Knöchel. Diese spirituelle Übung macht Deinen Geist und dein Inneres frei, öffnet deinen Brustkorb und unterstützt die freie und gleichmäßige Atmung. Tief ein- und ausatmen!



Siddhasana: die vollkommene Haltung

Bei dieser Übung setzt Du Dich mit angewinkelten, geöffneten Beinen auf den Boden, sodass die Außenseiten Deiner Beine flach auf dem Boden zum Liegen kommen.

Die linke Ferse kommt dicht vor Deinen Körper, am Schambein / Steißbein zu liegen. Die rechte Ferse liegt auf gerader Linie direkt vor der linken Ferse.

Optimal für diese Pose ist es, wenn Du mit einem Kissen nur die Pobacken stützt, die Sitzhöcker aber flach auf dem Boden zu liegen kommen.

Siddhasana beruhigt das Gemüt, wirkt ausgleichend auf die Nerven und aktiviert die spirituelle Energie der Chakras.

YOGA APPS:

Yoga in seinen Alltag einzubauen ist nicht immer ganz einfach. Folgende Yoga-Apps empfehlen wir Dir:



ASANA REBEL

kostenloser download

Asana Rebel Yoga ist der effektivste Weg sich sexy und gesund zu fühlen. Kurze Workouts, erstellt von Yoga Experten und Athleten, liefern großartige Ergebnisse ohne die negativen Effekte von Hardcore Programmen.



YOGA STUDIO

5,49€

Eine empfohlene App in den App Stores. Mit über 65 Yoga & Meditations Trainings mit HD Videos einfach zu befolgen. Die Trainings können für persönliche Vorlieben editiert werden.



YOGAEASY

kostenloser Download

Die erste deutschsprachige Yoga-App mit mehr als 550 professionellen Yogavideos für alle Schwierigkeitsgrade und für jeden Anlass im Alltag. Auch offline verfügbar mit Downloadfunktion!



6

ANGESAGTE PILATESSTILE

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das insbesondere die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Die Bewegungen werden kontrolliert und ruhig ausgeführt. Beim Pilates wird auf die richtige Atmung und kontrollierte Ausführung der Übungen geachtet. Wir haben Euch die sechs angesagtesten Pilatesstile zusammengestellt.

CORE PILATES

Das traditionelle Pilates trainiert insbesondere die Core-Muskulatur und wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Pilates erfunden. Mit den kontrollierten Bewegungen entwickelte Joseph Pilates das Konzept des Ganzkörpertrainings, das dem Körper gut tut und nicht schädigt. Heute ist der Pilates-Trend beliebter denn je und die kontrollierte Kräftigung bestimmter Muskelgruppen im Zusammenspiel mit einer besonderen Atmung bieten

Entschleunigung im stressigen Alltag.

PILOXING

Die neue Trendsportart aus Hollywood lässt die Kilos verschwinden! Sie kombiniert das traditionelle Pilates mit dem Fitness-Boxen. Die Kombination aus langsamen, kontrollierten Ausübungen mit den Box-Intervallen führt zu einem spannenden Fitnesskonzept. Der Crossover-Sport wird oft mit

Boxhandschuhen ausgeführt, die mit je 300g Granulat gefüllt sind. Dies verstärkt den Aufbau der beanspruchten Muskelgruppen. Beansprucht werden beim Piloxing fast alle Muskelgruppen u.a. Arm-, Bein-, Po-, Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur.

YOGILATES

Yogilates kombiniert das Beste aus zwei Sportarten: Yoga und Pilates. Die Kombination aus den beiden beliebten Fitnesstrends



dient zum einen der Entspannung, zum anderen der Stärkung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit. Nach einem kurzen Warm-Up werden Dehn-, Gleichgewichts- und Gelenkigkeitsübungen aus Yoga und Pilates ausgeführt. Anschließend werden die Kräftigungsübungen aus dem traditionellen Pilates angewandt, um nach der Tiefenentspannung den Körper zu stärken. Während des gesamten Workouts wird besonders auf die richtige Atmung geachtet, die sowohl bei Yoga als auch bei Pilates eine wichtige Rolle spielt.

"Die Anpassung des traditionellen Pilates war die Geburtsstunde des Power Pilates."

POWER PILATES

Die schnellere und anstrengendere Form des Pilates – Power Pilates – wird durch neue, wissenschaftliche Erkenntnisse beeinflusst. Seit der Entstehung des traditionellen Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts stammt und bis heute eine Vielzahl an neuen Studien durchgeführt. Die Anpassung des traditionellen Pilates war die Geburtsstunde des Power Pilates. Die Pilates Community führt den klassischen Spirit des traditionellen Pilates weiter und besinnt sich auf Atmung, Stärkung und Zusammenhalt.

REFORMER PILATES

Der Reformer ist ein Trainingsgerät, das die perfekte Umgebung für ein Pilates Workout bietet. Über 500 verschiedene Übungen können mit dem Gerät kontrolliert ausgeübt werden, ohne dabei die Muskeln zu überansprechen. Neben der Anwendung in Rehakliniken und als Ausgleichsport gibt es mittlerweile verschiedene Pilates-Kurse, die auf den Umgang mit dem Reformer Trainingsgerät spezialisiert sind.

STOTT PILATES

Stott Pilates besteht aus Pilates-Übungen mit Kleingeräten wie Toning Bällen, Foam Rollern, Balance Boards oder Flexbands, die zur Stärkung der Muskulatur und zur besseren Durchblutung genutzt werden können. Die Kombination aus traditionellem Pilates und neuen Fitnessrends ist sehr beliebt. Die Intensität der einzelnen Übungen wird verstärkt und den Muskeln werden neue Anreize geboten – ohne dass dabei der Spaß auf der Strecke bleibt.

ATEMÜBUNGEN

1. KONZENTRATION

Konzentrier Dich auf Deine Atmung. Atme 5 Sekunden ein, danach 5 Sekunden aus. Die Konzentration auf Deine Atmung verhilft Dir zu mehr Entspannung und kann Dich beim Loslassen von Problemen unterstützen.



2. STRECK DICH

Streck Dich in alle Richtungen. Ob im Sitzen oder im Stehen ist dabei egal – streck alle Glieder von Dir und atme dabei tief ein und aus. Die Streckung lässt Deinen Körper wieder besser durchbluten und gibt Dir einen sanften Kickstart.



3. MANTRA SUCHEN

Such Dir ein Mantra was Dich entspannt. Nimm Dir 5 Minuten Zeit, atme tief ein und aus. Versuche es zum Beispiel mit dem Wort "Ruhe". Wiederhole Dein Mantra so oft wie Du möchtest und versuche, dabei den Stress und Deine Sorgen loszulassen.





BAUCH- UND POÜBUNGEN FÜRS WOHNZIMMER

Um einen trainierten Bauch zu bekommen, genügt es schon, regelmäßig diese 5 Übungen zu machen. Kombiniert mit einer gesunden und ausgeglichenen Ernährung steht einem flachen Bauch nichts mehr im Wege!



CRUNCHES

Diese Übung entlastet den unteren Rücken und stärkt zugleich die Bauchmuskeln.

Auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen liegend, Füße berühren den Boden. Die Arme werden neben dem Körper ausgestreckt gehalten. Der Oberkörper hebt sich, bis sich der obere Rücken vom Boden gelöst hat. Der Nacken ist dabei gerade und entspannt. Wieder ablegen.

50 Wiederholungen



SEITLICHE CRUNCHES

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der untere Rücken am Boden bleibt - es sollten kleine, kontrollierte Bewegungen im oberen Teil des Oberkörpers ausgeführt werden.

In der Ausgangsposition für diese Übung ist der Körper in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Das rechte Bein ist auf dem linken Knie abgelegt. Nun werden die Hände hinter dem Kopf verschränkt und der Oberkörper seitlich nach links gehoben, so dass der rechte Ellenbogen das rechte Knie fast berührt.

25 Wiederholungen pro Seite



REVERSE CRUNCH

Der Reverse Crunch trainiert die unteren Bauchmuskeln. Die Übung sollte kontrolliert und mit Spannung ausgeführt werden. Der Unterkörper dürfen also nicht einfach unkontrolliert fallen gelassen werden, da es ansonsten zu Rückenbeschwerden kommen kann.

In der Ausgangsposition ist man auf dem Rücken liegend, die Arme sind neben dem Körper abgelegt. Die Beine sind gerade ausgestreckt und etwa 90° über dem Boden. Der Unterkörper wird nun nach oben geschoben, bis sich der untere Rücken komplett vom Boden gehoben hat. Wichtig ist, dass die Schultern dabei die gesamte Zeit auf dem Boden bleiben.

25 Wiederholungen



CRUNCHES MIT ANGEHOBENEN BEINEN

Durch die angehobenen Beine wird neben der oberen Bauchmuskulatur auch die untere

Bauchmuskulatur mit trainiert. Die Beine sollten die ganze Zeit im 90° Grad Winkel sein und nicht herunterhängen.

Die Crunches mit angehobenen Beinen funktionieren wie normale Crunches. Auf dem Rücken liegend werden jedoch die Beine in die Luft gehoben, und befinden sich im 90° Winkel über dem Boden. Die Hände befinden sich neben dem Körper und der Oberkörper wird angehoben. Der Blick geht dabei nach vorne, der Nacken ist entspannt. **50 Wiederholungen**



KLAPPMESSER

Bei dieser Übung wird die untere und obere Bauchmuskulatur beansprucht. Bitte unbedingt direkt nach Beschreibung ausführen. Bei falscher Ausführung kann es zu Problemen mit der Wirbelsäule führen.

Das Klappmesser kombiniert den Crunch und den Reverse Crunch. Gleichzeitig klappen Unterkörper und Oberkörper Richtung mitte und nach oben. Der Nacken bleibt dabei gerade und entspannt, der Blick ist Richtung Decke gerichtet. **25 Wiederholungen**

"Für die Hantel Übungen gilt: 3 Sets, 10 Wiederholungen mit je 30 Sek. Pause dazwischen."



SQUATS

Bei den Squats werden insbesondere die vordere Oberschenkelpartie, die Rückseite der Schenkel, der große Gesäßmuskel, der Bauch und der untere Rücken trainiert.

Die Beine hüftbreit nebeneinander stellen. Die Zehenspitzen sind leicht nach außen gedreht, der Rücken ist gerade. Die Knie so tief wie möglich beugen und den Po nach hinten schieben. Wichtig ist, dass die Knie niemals über die Zehen hinaus gehen und das Gewicht die gesamte Zeit gleichmäßig auf den Füßen verteilt ist. Aufrichten. Zur Intensivierung der Übung können Gewichte in beide Hände neben dem Körper genommen werden.

30 Wiederholungen



PLANK

Da Planks eine tolle Ganzkörperübung sind, wird dabei die Muskulatur des gesamten Körpers beansprucht. Neben der Gesäßmuskulatur wird vor allem die Bauchmuskulatur trainiert. Auch Trizeps-, Schulter-, Bein- und Brustmuskulatur werden gefordert.

In den Vierfüßlerstand kommen. Arme schulterbreit durchstrecken und die Knie heben sich vom Boden. Rücken und Beine sollten eine gerade Linie bilden. Dabei den gesamten Körper anspannen. Da die Gesäßmuskulatur trainiert werden soll, diese besonders intensiv anspannen. **2x 30 Sekunden halten**



BEINRÜCKHEBEN

Neben der Gesäßmuskulatur wird auch der Beinbeuger, der sich am hinteren Oberschenkel befindet, intensiv beansprucht.

Ausgangsposition ist im Vierfüßlerstand. Arme sind gerade und die Knie am Boden. Ein Bein wird im 90° Winkel gebeugt und hoch geschoben, bis Po und Oberschenkel eine Linie bilden. Das angewinkelte Bein wieder heranziehen, jedoch nicht ablegen. **30 Wiederholungen pro Seite**



ROTIERENDES BEIN / ROTATING LEG

Bei dieser Übungen wird die Gesäß- und die gesamte Oberschenkelmuskulatur trainiert.

Aus dem Vierfüßlerstand heraus wird ein Bein nach hinten ausgestreckt, sodass sich der Fuß etwas höher als der Po befindet. Mit dem ausgestreckten Bein rotieren, also kleine Kreise machen. **50 Umdrehungen pro Seite**



BECKENLIFT

Der Beckenlift dient der Kräftigung der Gesäß-, Rücken und hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Auf dem Rücken liegen, Beine sind aufgestellt. Mit Spannung wird nun das Becken gehoben, bis Oberschenkel und Bauch eine Linie bilden. Gesäßmuskulatur intensiv anspannen. Becken wieder absenken. **30 Wiederholungen**



SEITHEBEN

Während des Seithebens wird nicht nur die Gesäßmuskulatur gefordert, auch die innere Oberschenkelmuskulatur wird gekräftigt.

Auf der Seite liegen. Der untere Arm wird zur Unterstützung des Kopfes genutzt. Das untere Bein liegt ausgestreckt am Boden. Das obere Bein wird nun mit Spannung seitlich angehoben und wieder abgesenkt. Achte darauf, dass die Hüfte nicht zur Seite wegknickt und die gesamte Zeit stabil ist. **30 Wiederholungen pro Seite**

UNSER SPORT OUTFIT FAVORIT



- 1. Nike Sportswear - AIR MAX THEA - Sneaker low - Sportschuh (ca. 125€)
- 2. adidas Performance - kurze Sporthose (ca. 30€)
- 3. Hey Honey - Leggings Pineapple & Stripes - Leggings (ca. 79€)
- 4. Hey Honey - Criss-Cross Bra Pineapple - Sport-BH (ca. 69€)
- 5. TEATOX Thermo-Go Bottle (ca. 30€)

"Für die Hantel-Übungen gilt: 3 Sets, 10 Wiederholungen mit je 30 Sek. Pause dazwischen."



EINSEITIGES RUDERN

Trainiert werden hier der Deltamuskel, der Kapuzenmuskel und der große Rückenmuskel.

In der Ausgangsposition ist der Oberkörper leicht vorne über gebeugt, eine Hand wird auf dem Oberschenkel platziert und die Knie sind leicht gebeugt. Die freie Hand sollte nun eine Kurzhantel nah am Körper nach oben führen, bis ein 90° Winkel erreicht ist.

15-20 Wiederholungen



SEITHEBEN

Bei dieser Übung wird vor allem der Deltamuskel beansprucht.

Die Ausgangsposition ist ein gerader Stand, die Füße stehen etwas weniger als Schulterbreit auseinander und in jeder Hand sollte eine Kurzhantel gehalten werden. Nun werden die Arme gleichzeitig zur Seite bis auf Schulterhöhe gehoben. Die Arme sollten während des Hebens so gedreht werden, dass die Ellenbogeninnenseiten schlussendlich nach vorne zeigen. Außerdem sollten sie nie ganz gestreckt, sondern leicht gebeugt, sein. **15 Wiederholungen.**



FRONTHEBEN

Das Frontheben ist eine der bekanntesten Übungen für die Schultermuskeln. Insbesondere der Deltamuskel, wie auch der Kapuzenmuskel werden trainiert, welche eine gerade Haltung fördern sollen.

Gerader, hüftbreiter Stand, Knie sind leicht angewinkelt. Die Arme befinden sich mit der Kurzhantel in der Hand neben dem Körper. Nun werden die Arme mit Spannung frontal gehoben, bis Hand, Ellenbogen und Schulter eine Linie bilden. Wieder absenken, dabei weiterhin die Arme gestreckt lassen. **30 Wiederholungen**



KREUZHEBEN

Beim Kreuzheben werden vor allem die obere Beinmuskulatur, die Gesäßmuskulatur und die Muskulatur des unteren Rückens trainiert.

Beine sind hüftbreit und die Knie leicht angewinkelt. Die Hände befinden sich auf dem Oberschenkel, der Rücken ist durchgestreckt, leicht im Hohlkreuz. Die Schultern werden zurück gezogen. Beim Beugen bleibt der Oberkörper angespannt und die Kraft kommt aus den Beinen und dem unteren Rücken. Der Po wird leicht nach hinten geschoben, während der Oberkörper nach vorne gebeugt wird, bis die Hände auf der Höhe der Knie sind. Nun wieder in die Ausgangsposition zurück kommen. Wichtig ist, die ganze Zeit Spannung zu bewahren und den oberen Rücken nicht zu belasten.

30 Wiederholungen



DEHNUNG DER GESÄßMUSKULATUR

Zur Dehnung der Gesäßmuskulatur sollten vorerst die Beine im Sitzen gerade vor dem Körper ausgestreckt werden, um anschließend einen Fuß neben dem Knie des anderen Beines zu platzieren. Eine verstärkte Dehnung wird nun erzeugt, in dem das Knie des aufgestellten Beines mit Hilfe des Ellbogens nach außen gedrückt wird. Hierbei sollte ganz natürlich eine Drehung des Oberkörpers, vom Knie weg, entstehen.



SPAGAT-DEHNUNG

Die Beine werden so weit wie möglich voneinander aufgestellt. Die Zehenspitzen zeigen nach außen. Tief ein- und ausatmen und wenn möglich, mit jedem Ausatmen tiefer in die Dehnung gehen. Diese sollte in den Oberschenkelinnenseiten zu spüren sein.



AUSFALLSCHRITT EXTENDED

Die Ausgangsposition ist im Ausfallschritt. Das hintere, untere Bein wird nun angewinkelt und der Fuß zum Po geführt. Während dieser Übung wird der Hüftbeuger intensiv gedehnt. Um eine tiefere Dehnung zu erreichen, wird der forcere Fuß weiter nach vorne gestellt. Bei der Dehnung tief ein- und ausatmen und mit jeder Ausatmung tiefer in die Dehnung gehen.



5 GRÜNDE, DIE FÜR HOME WORKOUT SPRECHEN

Fitnessstudio oder Home Workout? Wir haben 5 gute Gründe, die für das Home Workout sprechen. Egal ob schlechtes Wetter oder Zeitmangel - von nun an gibt es keine Ausreden mehr!

1 MIESES WETTER? GANZ EGAL!
Schütet es draußen wie aus Eimern? Zum Glück hast Du die Möglichkeit auch Indoor zu trainieren und zwar direkt in Deinem Wohnzimmer. Denn mit Deinem Home Workout wird Dein Wohnzimmer zum Fitnessstudio, ohne vorher in den Regen zu müssen.

2 SPARE DIR DEN WEG INS STUDIO!
Den Weg ins Studio kannst Du Dir von nun an sparen. Lange Anfahrtswege als Ausrede um nicht trainieren zu müssen, gelten nicht mehr! Denn der Weg von der Couch zur Trainingsmatte ist so kurz, dass selbst der Schweinehund ruhig ist.

3 TRAINIERE WO DU WILLST
Du bist viel unterwegs? Mit Deinem Home Workout kannst Du überall trainieren, wo Du gerade möchtest. Egal ob es das eigene Wohnzimmer ist, das Hotel in Tokio oder der Strand in Kalifornien: ortsgebunden war gestern.

4 UND WANN DU WILLST!
Keine Zeit ins Studio zu gehen? Dann verschiebe das Workout auf den Morgen, den Abend

oder die Mittagspause: mit dem Home Workout bist Du zeitlich flexibel und bestimmst allein, wann und wie Du trainieren möchtest. Spontane Meetings sind also keine Ausrede mehr.

5 DER PREIS ENTSCHEIDET!
Lange Mitgliedschaften und teure Fitnessstudios können durch Fitness-DVDs oder online Fitnessstudios ersetzt werden. Sie haben einen deutlichen Preisvorteil im Gegensatz zu richtigen Studios und machen Dich genauso fit.



FREELETICS

Mehr als 700 Trainingsvariationen und Videoanleitungen in Zeitlupe. Mit dem zusätzlichen Feature "Coach" bekommt man einen personalisierten Trainingsplan, basierend auf dem eigenen Fitnesslevel. Mit einem Fitness-Test und einem wöchentlichen Feedback ist der Plan genau auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt und bietet die notwendige Kontrolle.



7 MINUTE WORKOUT

Das Fitnessprogramm basiert auf wissenschaftlichen Untersuchungen. Laut den Forschern entspricht das kurze, intensive Training einer Einheit von über einer Stunde. Ausgewählt wurden 12 Übungen, die man jeweils 30 Sekunden ausführt mit 10 Sekunden Pause. Videos, Bilder und Texte führen durch das Training. Die Trainingsergebnisse werden von der App protokolliert.

5 Experten Tipps für mehr Motivation zum Sport!

Dass regelmäßiger Sport unserem Körper und Geist gut tut, ist bekannt. Trotzdem fällt es oft schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden. Wir haben deshalb Fitness-Expertin und Mitgründerin des BodyMethod-Studios in Hamburg, Linda Stork, nach ein paar einfachen Tipps & Tricks für mehr Motivation gefragt.

1. GEHE RAUS AN DIE FRISCHE LUFT!

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um draußen Sport zu machen. Wobei prinzipiell das gesamte Jahr über Sport an der frischen Luft gut tut. Aktivitäten wie Stand-Up Paddling oder Wandern bringen nicht nur deinen Körper in Schwung, sondern machen auch noch richtig Spaß!

2. SETZE DIR ZIELE!

Es ist motivierend und inspirierend, genau zu wissen was man erreichen möchte! Sich Ziele zu setzen ist eine gute Methode, die eigene Motivation zu steigern. Orientiere Dich nicht an den Zielen anderer, sondern setze Dir immer Deine eigenen individuellen Meilensteine.

3. VERWÖHNE DICH!

Nichts motiviert einen mehr, als ein wunderschönes neues Outfit. Insbesondere ein Bikini oder neue Sportklamotten sorgen für die gewisse Motivation, um extra hart zu trainieren. Man muss sich ja auch mal selbst für all den Schweiß belohnen!

4. PROBIERE NEUES AUS!

Du bist gelangweilt und demotiviert von deinem aktuellen Sportprogramm?! Dann ist es Zeit für etwas Neues! Probiere neue Fitnessrends aus, um Abwechslung in dein Training zu bringen und neue Motivation zu bekommen.

5. VERABREDE DICH ZUM SPORT!

Schnappe dir eine Freundin oder einen Freund und macht zusammen Sport! Ich liebe es, mit meiner Schwester zu trainieren und gemeinsam ins Schwitzen zu kommen. Viel motivierender als sich alleine zu quälen.



ÜBER LINDA VON BODYMETHOD:

Während ihrer Zeit in Los Angeles hat Linda gemeinsam mit ihrer Schwester Kaya „Lagree Fitness“ zum ersten Mal ausprobiert und beide waren sofort verliebt in das Workout. Lagree Fitness war mit Abstand das effektivste und beste Workout, das sie je gemacht haben! Somit war schnell klar, dass sie die Methode nach Deutschland bringen müssen. Nachdem die Schwestern ihre Trainerausbildung beim Gründer Sebastien Lagree machten, ging alles ganz schnell: Zurück in Hamburg haben sie das erste „BodyMethod“ Studio eröffnet und planen jetzt nicht nur weitere Studios in Hamburg, sondern deutschlandweit.

HABEN WIR DEIN INTERESSE GEWECKT?

Barmbeker Str. 3a
22303 Hamburg-Winterhude
Telefon: 040 645 600 45

www.bodymethod-hamburg.de

Linda zeigt wie es geht:
Die schweißtreibenden
Übungen auf dem "Schlitten"
helfen den Körper fit für den
Bikini zu machen.





YOUR TRAINERS
KARENA & KATRINA



5 BESTEN FITNESS-CHANNELS

Wer kein Fan von überfüllten Fitnessstudios ist, kann sein Zuhause ganz bequem ins private Studio umwandeln. Wir stellen Dir unsere 5 Lieblings-Kanäle vor, mit denen Du online fit werden kannst. Also los geht's mit dem Hometraining!

1 // TONE IT UP Sprache: Englisch

Wer mit Karena und Katrina trainiert, hat keine Entschuldigung mehr, sich nicht in die Trainingsklamotten zu schmeißen und fit zu werden. Die beiden sehen nicht nur super aus, sie führen uns auch viele ihrer Workouts am sonnigen Strand vor. Da kommt Urlaubsfeeling auf! Die beiden besten Freundinnen versorgen uns aber nicht nur mit Sommerfeeling und flachem Bauch – auf ihrer Homepage finden sich Ernährungspläne, Workouts und eine Menge Tipps und Tricks rund ums Thema Gesundheit. Unser absoluter Favorit in Sachen Online-Fitness.

2 // BLOGILATES Sprache: Englisch

Die sympathische Cassey Ho macht uns als ausgebildete Fitnesstrainerin bikinireif. Ihr Videos sind bunt, turbulent und witzig. Sie überzeugt auf ihrem Channel nicht nur mit Workouts sondern auch mit Food-Tipps und Rezepten. Cassey motiviert und macht Lust auf Sport!

3 // TARA STILES YOGA Sprache: Englisch

Tara Stiles mögen wir schon bevor wir ihr Video gesehen haben! Das neuste Buch der Amerikanerin heißt nämlich „Make your own rules diet“. Wir sind begeistert von ihrer klaren Art, den einfachen Übungen und ihrer Lebensweise. Unter ihren Videos lässt sich vom morgendlichen Stretching bis hin zum Ganzkörper-Workout alles finden.

4 // HAPPYANDFITFITNESS Sprache: Deutsch

HappyAndFitFitness ist wie gemacht für unser Workout Zuhause. Für jede Körperpartie gibt es das passende Video. Egal ob du für eine starke Mitte oder einen kräftigen Rücken trainierst, eines der Videos passt genau zu dir! Auch kostenlos sind die weiteren Kanäle von HappyAndFit wie zum Beispiel HappyAndFitYoga, Dance oder Food.

5 // XHIT Sprache: Englisch

Ihr habt Power und braucht tägliche eure Dosis Workout? Dann ist Xhit was für euch. Dabei könnt ihr an eure Grenzen gehen und euren Körper mal so richtig fordern. Im Gegenzug verspricht die Trainerin euch aber Arme wie Victoria-Secret-Engel. Na wenn das keine Motivation ist!



1. Nike Performance - ULTIMATE - Fitness / Yogamatte (ca. 90€) 2. Blackroll - BLACKROLL DUOBALL 6 (ca. 18€) 3. ARTZT Vitality - Gymnastikball (ca. 20€) 4. UNIFIT - Noppenball (ca. 8€)

KAYLA ITSINES
Die junge Australierin ist der Star der Fitness-Instagram Szene! Sie inspiriert Millionen von Frauen weltweit wieder dazu, Spaß am Workout zu haben.



@kayla_itsines



@iza_goulart



@jan_koerbeeer

#FITINSPIRATION TO FOLLOW

Auf INSTAGRAM tummeln sich Blogger aus aller Welt. Von Ballerina über den Yogi bis zur Celebrity-Fitnesstrainerin – diese stylischen und durchtrainierten Frauen inspirieren uns mit ihren Fotos. Unsere 5 inspirierende Instagram-Accounts.

IZABEL GOULART
Das brasilianische Topmodel ist ein großer Fitnessfan und inspiriert dazu, auch im Urlaub aktiv zu bleiben.

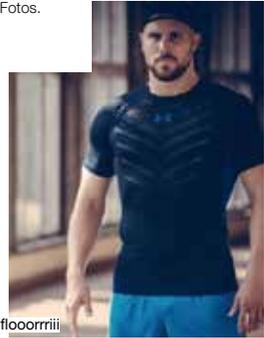
JAN KÖRBER
Jan ist nicht nur Teil vom @fit_trio, sondern postet auf seinem privaten Account leckere Rezepte und Fitness-Trends.



@yoga_girl

RACHEL BRATHAN
Sie reist um die ganze Welt und gibt an den schönsten Orten Yoga-Workshops und Retreats. Bei Instagram hält sie ihre Zen-Momente fest.

FLORIAN LIEBIG
Neben Fitnessinspirationen postet Flo gesunde und leckere Rezepte auf seinem Instagram Account und Blog.



@flooorriii



1. Nike Performance - FREE 5.0 - Laufschuhe (ca. 119€)
2. Nike Performance - CHALLENGER - kurze Sporthose (ca. 29€)
3. adidas Performance - Jogginghose (ca. 42€)
4. Nike Performance - MILER - Funktionsshirt (ca. 29€)
5. adidas Performance - NBA REPLICAJERSEY - Herren Tanktop (ca. 55€)
6. adidas Performance - SWINGMAN NBA - Shorts (ca. 45€)
7. Nike Performance - FLEX EXPERIENCE RN 4 - Laufschuh (ca. 70€)
8. Nike Performance - T-Shirt basic (ca. 25€)
9. Puma - FUN - Jogginghose (ca. 40€)
10. TEATOX Thermo-Go Bottle (ca. 30€)



6

ANGESAGTE EXTREMLÄUFE

Vom normalen Laufen hast Du genug und der Colour Run ist Dir nicht exotisch genug? Dann probier doch mal diese 5 extremen Alternativen aus und geh körperlich und mental an Deine Grenzen. Was wird Dein nächstes Ziel sein?

TRAIL RUNNING

Trail Running bezeichnet das Laufen abseits von asphaltierten Straßen also im Gelände, auf Trampelpfaden und weniger gut ausgebauten Strecken. Die verschiedenen Trail Runs haben meist eine Distanz zwischen Halbmarathon und Ultramarathon und zudem legen die Teilnehmer normalerweise eine beachtliche Anzahl an Höhenmetern zurück. Trail Runs sind sehr anspruchsvoll, da sie meist viele Höhenmeter zählen und die Strecke zudem nicht ausgebaut ist. Einer der anspruchsvollsten Trail Runs ist wohl der Ultra-Trail du Mont-Blanc. Dieser

umfasst 9.000 Höhenmeter und eine Gesamtstrecke von bis zu 168 km. Die wunderschöne Aussicht über die Berge und Täler der französischen und Schweizer Alpen entschädigt aber bereits für vieles!

ULTRAMARATHON

Du hast Dich schon immer gewundert, wie man freiwillig 42,195 Kilometer laufen kann? Schlimmer geht immer. Denn als Ultramarathon werden Distanzen bezeichnet, die länger als 42,195 Kilometer sind. Als „die coolsten 100k“ wird oft der „Antarctic Ice Marathon & 100k“ bezeichnet, bei dem 100km



durch die antarktische Wildnis vor den Teilnehmern liegen. Nur zum Vergleich: dies ist in etwa das zehnfache der Strecke, die ein Profi-Fußballspieler in einem Spiel zurücklegt. Nicht nur sind die 100km eine Herausforderung für sich, auch die Strecke birgt einige Schwierigkeiten, wie die Kälte und Wildnis.

TOUGH MUDDA

Nur Laufen ist Dir zu langweilig? Dann bereite Dich auf DIE Herausforderung vor. Denn beim Tough Mudda werden nicht nur 16-18km hinter sich gelassen, sondern es warten spannende Hindernisse und Herausforderungen auf jeden Teilnehmer. Im Vordergrund stehen dabei nicht Streckenzeiten und Platzierungen, sondern Freude und Teamgeist. Die Hindernisse haben es in sich – hier kann man die Hilfe der anderen Teilnehmer auf jeden Fall gut gebrauchen. Egal ob es gilt über hohe Hindernisse zu klettern, durch Schlamm unter Stacheldraht zu kriechen oder sich mit Armkraft von einem Ring zum Nächsten zu schwingen. Beim Tough Mudda geht es um Zusammenhalt und Willenskraft. Es ist kein einfacher Cross- oder Geländelauf, sondern eine wahre Herausforderung!

IRONMAN

Die Schwierigkeit an dem außergewöhnlichen Triathlon Ironman liegt in den Distanzen – neben dem 42,195km Lauf, der Marathondistanz, müssen die Teilnehmer 3,86km Schwimmen und 180,2km Radfahren. Der Gewinner des Triathlons wird zum Ironman (deutsch: Eisenmann) gekürt. Die bekannte Ironman World Championship findet in Hawaii statt: Das Highlight der Ironman Triathlons. Aber Achtung! Der Ironman ist wahrlich die Königsdisziplin des Triathlons: Er erfordert sorgfältige Vorbereitung und sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Falls Du wenig oder keine Erfahrung mit Triathlons hast, solltest Du Dir vielleicht noch ein wenig Zeit geben, bevor Du Dich an dieses Projekt heranwagst! Dennoch: Einen Ironman zu bewältigen, ist ein einmaliges Erlebnis. Er wird Dich an Deine körperlichen Grenzen bringen und eine unglaublich wertvolle Erfahrung sein.

MAMMUTMARSCH

Wer lieber gehen, statt laufen möchte, findet die ultimative Herausforderung im Mammutmarsch. Der 100km lange Marsch muss in 24h absolviert werden. Mit Stirnlampe, Trinkrucksack und warmer Kleidung werden die 100km mit einer großen Gruppe an motivierten Wanderern in Angriff genommen. Im Ziel ist die Gruppengröße häufig deutlich geringer. Obwohl eine 100km Wanderung anfangs nicht besonders schwer zu meistern erscheint, wird einiges an Vorbereitung und Übung benötigt, um mehr als 50km zu schaffen. Spätestens in der Nacht, wenn die ersten Müdigkeitserscheinungen auftreten, geht es vor allem um eisernen Willen und Durchhaltevermögen.



TREPPENLÄUFE

Nicht nur im Training bieten Treppenläufe eine tolle Abwechslung zum normalen Lauf – auch im Wettkampf gibt es spannende Treppenläufe, die eine echte Herausforderung ist. Während einer Treppeneinheit trainierst Du nicht nur Deine Bein- und Gesäßmuskulatur, sondern schulst zudem Deine Koordination und Sprungkraft. Während des The Empire State Building Run-Ups müssen 1.576 Stufen erklommen werden, bis die Spitze des Empire State Buildings in NYC erreicht ist. Beim Treppenlauf in einem der bekanntesten Hochhäuser der Welt kam der schnellste Läufer in nur 10 Minuten ins Ziel. Im Ziel wird die Mühe mit einem umwerfenden Ausblick über NYC belohnt.

DEN INNEREN SCHWEINEHUND BESIEGEN!

In der digitalen Welt werden wir mit Fitnessbildern und Idealbildern überhäuft. Doch warum sollte man wirklich Sport machen? Frank Lin erzählt, warum er Sport macht, wie er sich regelmäßig motiviert und was der Active Power damit zutun.



Frank ist Blogger und Mode-Design Student aus München. Auf seinem Blog „Frank Lin (www.frank-lin.de)“ schreibt der angehende Designer über Mode, Lifestyle und Fotografie. Als Ausgleich zur stressigen Mode-Welt treibt er viel Sport und achtet auf eine gesunde Ernährung.

„Mit einem guten Körper ist man immer halbwegs gut angezogen“ – Das habe ich vor kurzem gelesen und sofort stellte sich mir die Frage: Was bedeutet „gut“? Meiner Meinung ist dies Ansichtssache. Aus diesem Grund sollte der Spruch eher wie folgt klingen: „Mit einem Körper, in dem man sich gut fühlt, ist man immer halbwegs gut angezogen.“

Sich in seinem Körper wohl zu fühlen, scheint heutzutage eine wahre Rarität zu sein. Wir werden überhäuft mit #bodygoals und Fitness-Inspirations-Bildern. Im Alltag zwingen sich Frauen in shape-wear und man hört den Satz „das kaschiert die Problemzonen“.

Warum treibe ich Sport? Möchte ich einen Adoniskörper? Dagegen hätte ich nichts einzuwenden, aber der Aufwand ist mir zu groß. Ich möchte nicht morgens meine Mandeln für das Müsli abzählen, sondern unbeschwert genießen können. Ich mache Sport, um mir hin und wieder einen Burger oder eine Pizza zu gönnen, ohne dass ich ein schlechtes Gewissen haben müsste. Ich mache Sport als Ausgleich zum Uni-Alltag, um den Kopf frei zu kriegen und um Abstand von der digitalen Welt zu bekommen.

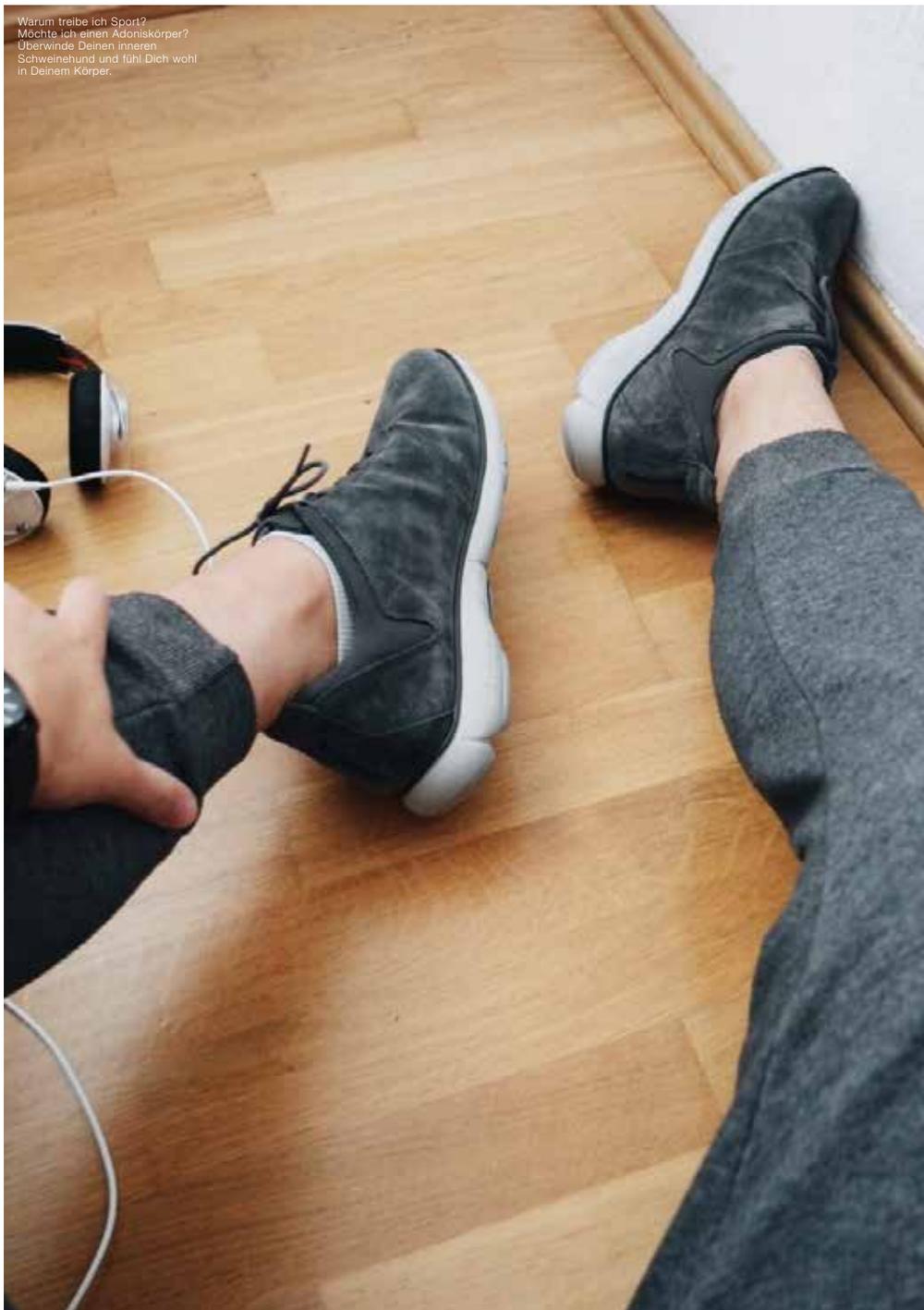
Andere Male geht es allein darum, den inneren Schweinehund zu besiegen. Sich selbst davon zu überzeugen, dass die körperliche Anstrengung gut tut und sich lohnt. Im Grunde ist es egal, welchen Sport man ausübt. Ich bewundere Menschen, die jeden Tag oder jeden zweiten Tag joggen gehen. Sie verfolgen ihre Ziele konsequent und werfen ihre Vorsätze nicht nach zwei Wochen über Bord. Laufen wurde Teil ihres Alltags und das zeugt von Disziplin und Willensstärke. Inkonsequenz ist ein schlechtes Gift, welches sich in alle Lebensbereiche frisst und dafür habe ich wenig Verständnis. Aus diesem Grund zwingt mich vom Sofa und mache

Sport, obwohl ich weiterschlafen oder meine Lieblingsserie schauen könnte.

Im Alltag bin ich nach der Uni-Vorlesung motiviert Sport zu treiben, doch sobald ich zu Hause angekommen bin, machen sich die Gemütlichkeit und der Schweinehund bemerkbar. Die Müdigkeit überkommt mich und das Sofa zieht mich magisch an. In solchen Momenten heißt es stark sein und Tasche packen. Als kleines Ritual gibt es seit kurzem vor dem Sport eine Tasse Tee. Ich gönne mit dem **Active Power Tee** von TEATOX meinem Körper einen Moment Ruhe, bevor es weiter zum Sport geht. Süd-amerikanische Guaraná, Aroniabeeren und pikante Chili geben Power und sind ein guter Ersatz für Kaffee, der oft auf den Magen schlägt. Der Active Power Tee gehört nun zu meinem Ritual vor dem Sport und hilft mir konsequent zu bleiben.

Auch wenn die Konsequenz das ein oder andere Mal nachlässt, sollte nicht aufgegeben werden. Insbesondere zum Neujahr versuchen viele, wieder sportlicher und fitter zu werden. Das ist eine gute Gelegenheit um den Kampf gegen den Schweinehund endlich wieder anzugehen. Auch wenn die Konsequenz früher oder später abklingt – versuche am Ball zu bleiben und wieder gegen Deinen Schweinehund anzukämpfen. Denn das Glücksgefühl und der Stolz nach dem Sport entlohnen für all die Mühe!

Warum treibe ich Sport?
Möchte ich einen Adoniskörper?
Überwinde Deinen inneren
Schweinehund und fühl Dich wohl
in Deinem Körper.



STAND-UP-PADDLING EIN BALANCEAKT



Stand-Up-Paddling ist ein relativ junger Sport, der sich aktuell großer Beliebtheit erfreut. Die Trendsportart ist nicht nur optimal für einen ausgeglichenen Geist und körperliche Fitness, sondern macht auch noch total Spaß. Die Hamburgerin Katarina Löffler ist leidenschaftliche Stand-Up-Paddlerin und berichtet über ihre Passion und wie Stand-Up-Paddling dabei hilft den Schweinehund zu überwinden.

Neben Ihrer Tätigkeit als Art Director, schreibt die Hamburgerin und leidenschaftliche Wassersportlerin für den Blog Hanseatenbande.de und ist sogar im Winter auf dem Stand-Up-Paddle-Board anzutreffen. Katarina startet jeden Tag mit einer großen Tasse Skinny Morning Tee und einer Sporteinheit im Fitnessstudio. Sie liebt es zu reisen und freut sich auf jede bevorstehende Reise. Erfahre mehr über Katarina und folge ihr auf Instagram: [instagram.com/kata.lima](https://www.instagram.com/kata.lima)

Die Ernährung ist umgestellt, viele ungesunde Lebensmittel sind aus dem Kühlschrank verbannt, der Fitnessstudiovertrag ist in der Tasche. Alle Zeichen stehen auf Neuanfang. Die Grundsteine für ein neues Jahr sind gelegt und dieses Mal hast Du Dir vorgenommen auf jeden Fall dran zu bleiben. Auch wenn es noch weit hin erscheint, lohnt es sich schon jetzt drüber nachzudenken: Wie kommt man dieses Mal aktiv durch den Sommer? Nach einem Tag im Büro möchte man nicht auf frische Luft verzichten. Aus Erfahrung weißt Du wie schwer es fällt sich zwischen dem stickigen Fitnessstudio und einem lauen Sommerabend in der Natur zu entscheiden.

Dann ist Stand-Up-Paddling genau das Richtige!

In Europa vor einem Jahrzehnt noch gänzlich unbekannt, mauserte sich das Stand-Up-Paddling, kurz SUP, in den vergangenen Jahren zu einer absoluten Trendsportart und erfreut sich großer Beliebtheit in allen Altersklassen. Einfach, aber überaus effektiv! Dieser Formel verdankt der Sport nicht zuletzt seinen großen Erfolg. Stand-Up-Paddling kann so gut wie überall ausgeführt werden wo es Wasser gibt, völlig unabhängig von Wind und Wetter. Ob auf dem offenen Meer, einem wunderschönen See, in urbaner Umgebung oder fließendem Gewässer. Dahin gleitend auf den schmalen innerstädtischen Kanälen, wie man sie beispielsweise in Hamburg vorfindet, kann das SUPen durchaus eine beruhigende und meditative Wirkung auf Körper und Geist entwickeln. Wie ein kleiner Kurzurlaub mitten in der Arbeitswoche lässt es den Alltag binnen Sekunden vergessen. Mit Stand-Up-Paddling kann im Sommer getrost und ohne schlechtes Gewissen

auf das Laufband verzichtet werden. Die Bikinifigur ist nämlich fast inklusive: Lässig und mit großem Spaßfaktor trainiert man diverse Muskelpartien in den Schultern, Armen, Rücken, Bauch und den Beinen. Auf Muskelkater in den Armen vorbereitet, sind besonders Neulinge dann doch überrascht wie sehr das Paddeln auch in die Oberschenkel und Waden gehen kann. Die besonders gelenkschonenden Bewegungsabläufe haben darüber hinaus bereits diverse Physiotherapeuten auf den Plan gerufen, die diesen Sport nun als Therapie und Rehatraining in ihrem Programm aufnehmen.

Du hast die Stand-Up-Paddler schon im letzten Sommer beobachtet und möchtest es dieses Jahr auch endlich ausprobieren? Während man für Aktivitäten wie das Wind- oder Kitesurfen anfangs viele Übungsstunden investieren muss, fällt es beim SUPen oft nicht schwer vom ersten Moment an Erfolgserlebnisse zu verzeichnen. Man gewinnt sehr schnell Brettsicherheit und kann auf entspannten Touren über das Wasser schweben. Für die ersten Erfahrungen auf dem Board ist ein Anfängerkurs dennoch sehr zu empfehlen. Dieser vermittelt Dir nützliche Information von Handhabung der Aus-

Stand-Up-Paddling: Nicht nur gut für die Balance, sondern allgemein für die körperliche Fitness und den Geist.



rüstung, Einstellen der richtigen Paddellänge und Paddelhaltung, Stand auf dem Board bis hin zu den verschiedenen Paddelschlägen sowie einigen Regeln zum Verhalten und Sicherheit auf dem Gewässer. Sei einer der Ersten auf dem Wasser! Viele SUP Schulen und Verleihstationen öffnen mit den ersten Frühlingstagen ihre Tore. Bleibt also noch etwas Zeit um sich bis dahin im Gym Boardshorts- und Bikinifit zu machen.



EMPFEHLENSWERTE STAND-UP-PADDLING SCHULEN IN GANZ DEUTSCHLAND:

Region Hamburg

SUP CLUB Hamburg & SUP CLUB Stade
www.supclubhamburg.de

Region Hannover

Surfer's Paradise Steinhuder Meer
Steinhudermeer.surfers-p.de

Region Berlin

Nalani Supsurfing (Seebad Friedrichshagen/Müggelsee, Seebad Wendenschloss/Langer See)
www.nalani-supsurfing.com

Region Ruhrpott

SUP Station Köln (Fühlinger See/Blackfoot Beach)
www.supstationkoeln.de

Region Bayern

SUP CLUB Starnberger See
Sup-club.bayern



*Du liebst Tee und bist von unserem Active Power Tee begeistert?
Dann möchten wir Dir nun kurz die restlichen Mitglieder unserer TEATOX-Familie vorstellen.*

SKINNY TEATOX



- Duo aus Morgen- und Abendteemischung
- Ideal für ein 14-Tage Programm

TEATOX MATCHA



- zertifiziertes Bio Matcha-Grünteepulver
- Fein gemahlenes Grünteepulver aus Japan

DAILY BALANCE



- Mit Zitronenverbene, Honigbusch und Ingwer
- Der ideale Begleiter für Momente der Entspannung

PURE BEAUTY



- Mit Weißer Tee, Pu-Erh-Tee und Karottenflocken
- Ideal für das tägliche Schönheitsritual

NATURAL DEFENSE



- Bio-Grünte mit Ingwer & Echinacea
- Der ideale Begleiter für die kalte Jahreszeit, in der Erkältungen an der Tagesordnung ist

HARMONY CHAI



- Bio-Schwarztee mit Gewürzen
- Ideal für einen wärmenden Genuss

FRESH FOCUS



- Bio-Grünte mit Ginkgo & Ginseng
- Ideal für Zeiten geistiger Beanspruchung

TEATOX ZUBEHÖR



- Thermo-Go Bottle mit 2 in 1 Sieb für Zubereitung von Tee oder Infused Water
- Glass Tea Mug mit Sieb und Deckel





WERDE DAS DU,
DAS DU SEIN WILLST!

WWW.TEATOX.DE



@teatox



facebook.com/teatox



@drinkteatox



pinterest.com/teatox