

# Bikini-Kräuter

## ... mit Schlankheitspotenzial

Dachten Sie auch, dass der Weg zu einer besseren Figur zwangsläufig ins Fitnessstudio oder zur Ernährungsberaterin führen muss? Dann greifen Sie bei den Bikini-Kräutern zu und Sie werden staunen, was die Natur an Schlankheitspotenzial zu bieten hat.

## ... grüne Appetitzügler

Die Food-Branche folgt dem Trend zum Süßen. Jede Spur von bitterem Geschmack wird aus Pflanzen und Früchten herausgezüchtet. Dabei liegen Bitterstoffe als Schlankmacher ganz weit vorne. In den folgenden Kräutern sind eine Menge dieser wertvollen Helfer enthalten:

**Estragon** kurbelt die Magen- und Gallensaftproduktion an und wirkt harntreibend, indem er die Nieren bei der Entschlackung unterstützt.

**Gänseblümchen** beeinflussen das Hunger-Sättigungs-Gefühl und den Fettstoffwechsel äußerst positiv.

**Kerbel** bringt den Stoffwechsel in Schwung und fördert die Verdauung. Als Tee wirkt er leicht abführend. Außerdem enthält er Flavone (gelbe Pflanzenfarbstoffe). Sie gelten als medizinisch hoch wirksam und sind entzündungshemmend und krampflösend.

**Minze** enthält neben Bitterstoffen das ätherische Öl Menthol. Es regt die Verdauung an und zügelt den Heißhunger auf Schokolade & Co. Als Tee vor dem Zubettgehen, beruhigt Minze nicht nur die Nerven, sondern auch den Verdauungstrakt und die Pfunde verschwinden sozusagen im Schlaf.

**Salbei** stillt als Tee (10 Min.) oder mitgekocht die Gelüste nach Süßem.

Die Schleimstoffe in der **Malve** sind ganz besonders wertvolle, sekundäre Pflanzenstoffe. Sie quellen in Wasser auf und vermitteln dem Körper ein frühzeitiges Sättigungsgefühl.

## ... fleißige Fatburner

Wenn wir zuckerhaltige Nahrungsmittel essen, schüttet unsere Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus. Solange es im Blut herumschwirrt, ist der Fettstoffwechsel lahmgelegt. Bei der Verdauung der Zuckermoleküle in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Kräutern steigt der Insulinspiegel langsamer und die Fettverbrennung kommt nicht ins Stocken.

Blutampfer

Fenchel

Duftblüten-Knoblauch

Gänseblümchen

Zitronen-Minze

Glatte Petersilie

Zimt-Erdbeere

Zitronen-Melisse

Brunnenkresse

Ringelblume

**Basilikum** löst Wassereinlagerungen, greift Fettreserven an und wirkt gegen Völlegefühl. Als Teeaufguss haben die enthaltenen Gerbstoffe eine besonders anregende Wirkung auf den Stoffwechsel.

**Borretschblätter** wirken mit heißem Wasser aufgegossen stark entwässernd und gewebestraffend. **Brunnenkresse** löst Darmblockaden und die Senföle kurbeln die Verdauung an. **Fenchel** ist harntreibend und besitzt eine entblähende Wirkung.

**Kapuzinerkresse** und **Schnittlauch** wirken verdauungsunterstützend und straffen das Bindegewebe. Die enthaltenen Senföle erhöhen den Kalorienverbrauch und das Vitamin C hält uns gesund und fit.

**Koriander** ist sowohl als Kraut, als auch als Gewürz (Samen) anregend für den Stoffwechsel und verstärkt den Gewichtsverlust. Zudem wirkt er entgiftend, insbesondere auf Schwermetalle.

**Zimterdbeeren** enthalten im Vergleich zu anderen Früchten wenig Zucker, etwas mehr als 5 g pro 100 g Frucht. Das hält den Insulinspiegel flach und die Fettverbrennung kann beinahe ungestört weiterlaufen. Durch den hohen Ballaststoffanteil wird zudem die Verdauung angeregt.

**Oregano** unterstützt mit seinem, in großen Mengen enthaltenem ätherischen Öl Thymol die Leber und Galle bei ihrer Arbeit und fördert die Fettverdauung. Als Begleiter schwerer Speisen kann er als Tee nach einer Mahlzeit den Magen- und Darmtrakt entlasten.

**Petersilie** verringert die Menge des freien Blutzuckers und hilft auf diesem Wege, den Appetit zu kontrollieren. Ferner wirkt sie positiv auf die Nierentätigkeit und hilft Giftstoffe aus dem Körper auszuschwemmen.

**Thymian**. Die in ihm enthaltenen Saponine stärken das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel und begünstigen die Aufnahme wichtiger Vitamine. Deswegen fügt man Thymian gerne in Teemischungen bei.

## ... wirksamer Kräutershake

400 ml Vollmilchjoghurt, **1 EL Basilikum**, **2 EL Petersilie**, **1 EL Schnittlauch**, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat.

Joghurt mit gehackten Kräutern, Zitronensaft und Olivenöl mischen Fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. In hohe Gläser füllen und mit etwas Petersilie garniert, kalt servieren.

„Wer einen Garten hat, braucht weder Fitnessstudio noch Urlaub“

Dr. Fritz Neuhauser