

Für gesundes Leben!

2015 Kostenfreie
Jahreszeitschrift

Herausgeber: Wellness Hotel proVita

№ 02

proVita

Ihre Inspiration für ein Leben
in Gesundheit, Glück und Harmonie

Inhaltsverzeichnis:

■ Slow Jogging

■ Wellness für den Körper

■ Vitalblutanalyse

■ PNF-Therapie – für wen?

■ Chemie in den
Lebensmitteln

■ Säure für einen
schönen Teint

■ Geschmäcke
von proVita

■ Im Slow-Rhythmus



Slow Jogging

Fit bleiben und ein gutes Wohlbefinden über lange Jahre – wem ist das nicht wichtig?
Welche Rolle spielt dabei Sport, was für ein Sport und in welcher Menge?



Prof. Hiroaki Tanaka,
Direktor beim Institut für
Sportphysiologie
an der Universität Fukuoka,
Japan

Was ist überhaupt Slow Jogging?

Hiroaki Tanaka, Professor an der Universität Fukuoka in Japan fast eine legendäre Person, hat über viele Jahre am Institut für Sportphysiologie, wo er als Direktor tätig ist, Untersuchungen vorgenommen, um Antworten auf diese Frage zu finden. Mit der Zeit wurde es ihm klar, dass eine körperliche Aktivität – täglich, 30 bis 60 Minuten lang, jedoch nicht zu anstrengend, damit sie stets mit einem Lächeln ausgeführt werden kann, ein echtes Allheilmittel gegen viele Beschwerden gegenwärtiger Gesellschaft sein kann. Indem Professor Tanaka sich Gedanken machte, wie diese Voraussetzungen am einfachsten zu erfüllen wären, hat er die Methode von Slow Jogging entwickelt und versucht, sie unter seinen Landsleuten populär zu machen. Dies war jedoch in der Zeit, wo Sport eher als Schweiß und Anstrengung, und nicht als Vergnügen betrachtet wurde – übrigens mögen wohl manche von uns auch heute derartige Meinung vertreten.

Eine körperliche Aktivität (30 bis 60 Min. pro Tag), jedoch nicht zu anstrengend, damit sie stets mit einem Lächeln ausgeführt werden kann, kann ein echtes Allheilmittel gegen viele Beschwerden sein.

Erst 1995 wurde die Wirksamkeit der leichten körperlichen Aktivität von dem American College of Sports Medicine (ACSM) bestätigt und die Methode von Professor Tanaka weckte immer größeres Interesse auf der anderen Seite der Erdkugel. Sie wurde zum Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen, sowohl in Japan als auch in den USA, und 2009 wurde Slow Jogging zum erstem Mal im Fernsehen präsentiert. Die Resonanz beim japanischen Publikum war enorm – Telefone klingelten heiß, Dankesbriefe und – Mails gingen in Mengen ein, ständig kamen Einladungen zu Gastvorträgen und wissenschaftlichen Konferenzen im ganzen Land. Diejenigen, die an das Laufen oder Jogging nie gedacht hatten, entschlossen sich nach dem Treffen mit dem

sympathischen und inspirierendem Professor erstmal anzufangen und in kurzer Zeit, zu ihrer eigenen Überraschung, fühlten sich viel besser und... wurden nach Slow Jogging süchtig!

Heutzutage sind der Begriff Slow Jogging und das Gesicht des japanischen Professors allgemein erkennbar, und die Slow Jogging Fans sind inzwischen überall zu sehen – sie joggen mit einem Lächeln im Gesicht in Parks und auf den Straßen, und zwar in einem mäßigen Tempo, so dass sie von manch einem rüstigen Fußgänger oft überholt werden.

Warum Slow Jogging?

Niemand muss davon überzeugt werden, dass die Bewegung dazu verhilft, überflüssige Pfunde loszuwerden und eine schlanke vitale Figur zu behalten. Bewegung in jeglicher Form, sogar ein einfacher Spaziergang, kann zufriedenstellende Ergebnisse bringen, wenn man auch darauf warten muss.
Für Ungeduldige gibt es eine gute Nachricht – bei gleichem Tempo und Streckenlänge ist der

Kalorienverbrauch des menschlichen Körpers bei Slow Jogging doppelt so hoch als beim Gehen! Um 200-300 kcal zu verbrennen, müssen wir einen 7-10 km langen Spaziergang machen. Slow Jogging im Spaziertempo hingegen macht es möglich bereits bei 3,5-5 km!

Um 200-300 kcal zu verbrennen, müssen wir einen 7-10 km langen Spaziergang machen. Slow Jogging im Spaziertempo hingegen macht es möglich bereits bei 3,5-5 km!

Als Professor Tanaka mit seinen Untersuchungen begann, damals noch mit Gewicht und Figur weit vom Ideal entfernt, unterzog er sich einem Experiment. Bei einer mäßig reduzierten täglichen Kalorienaufnahme machte er gleichzeitig Slow Jogging. Es war ihm von Anfang an bewusst, dass er dem Alkohol oder dem späten Abendessen auf Dauer nicht widerstehen kann, wovon seit Jahren die Ernährungsberater abraten. Er hat seine eigene Diät ausprobiert –

einfach in der Anwendung und vor allem langfristig problemlos durchführbar. Der Ausgangspunkt war: Verlust von 300-400 kcal pro Tag durch Slow Jogging und von den weiteren 300-400 kcal durch gewisses „Opfer-Erbringen“ bei seinen Ernährungsgewohnheiten. Ohne abrupte Lebensänderungen und bei täglichen späten Abendmahlzeiten kam nach 3 Monaten eine Bestätigung seiner Hypothese; der Professor hat 10 Kilo abgenommen.

Das Übergewicht bringt oft andere Folgen mit sich, ernsthaftere als die hinsichtlich des Aussehens. Dazu gehören u. a. das metabolische Syndrom mit den Merkmalen wie Fettleibigkeit, eine erhöhte Konzentration der Triglyceride, Bluthochdruck sowie Hyperglykämie (eine Überzuckerung des Blutes) und niedriger HDL-Cholesterinspiegel. Das Risiko für Herzerkrankungen, Arteriosklerose und Diabetes Typ 2 steigt. Die Hauptursachen sind ungesunde Lebensweise, vor allem Über- und Fehlernährung bei Bewegungsmangel. Das natürliche und unbelastende Slow Jogging verbessert das menschliche Leistungsvermögen und – was durch Untersuchungen nachgewiesen ist – verringert die Sterblichkeit, auch bei Personen mit dem metabolischen Syndrom. Wie die Ergebnisse der Untersuchungen von 9 Tausend Geschäftsleuten aus Tokio haben ergeben, dass unter den Geschäftsleuten mit hoher körperlicher Leistungsfähigkeit auch die Krebssterberate 2,5 mal niedriger war!

Die Alzheimer-Krankheit tritt am häufigsten bei Menschen mit der geringsten körperlichen Aktivität auf.

Slow Jogging hat auch eine wohltuende Wirkung auf unseren Geist. Bis neulich hat man geglaubt, dass durch Alterungsprozesse die Zahl der Gehirnzellen nach und nach abnimmt – und demzufolge auch die geistige Leistungsfähigkeit des Menschen nachlässt. Gegenwärtig ist es bereits bekannt, dass diese Zahl unabhängig vom Alter steigen oder sinken kann und eng mit Bewegung in unserem Leben zusammenhängt. Die an der Universität Kyushu durchgeführten Untersuchungen bei 8000 Personen im Zeitraum von 40 Jahren ergaben, dass die Alzheimer-Krankheit am häufigsten bei Menschen mit der geringsten körperlichen Aktivität auftrat. Laut Untersuchungen von Prof. Tanaka in der Altersgruppe der 60- bis 70-Jährigen kann eine bestimmte Bewegungsart in engem Zusammenhang mit dem Erkrankungsrisiko stehen. Die Turn- und Dehnübungen haben sich als unzureichend erwiesen, um die Zahl der Gehirnzellen zu erhöhen und somit das Erkrankungsrisiko zu reduzieren. Slow Jogging hingegen, in einem Zeitraum von 6 Monaten, 3 mal pro Woche 1 Stunde lang, hat deutlich die Gehirnzellen der Teilnehmer vermehrt!

Wie soll man damit beginnen?

Wie der Begriff schon sagt, ist Slow Jogging sehr langsames Laufen. Das ist eigentlich wie Auslaufen nach



dem Training und zwar viel langsamer als die meisten von uns denken. Merken wir uns mal noch einige Grundsätze und es kann losgehen!

• Tempo mit Lächeln

Wir joggen wirklich ein langsames Tempo, bei dem wir unbefangen, entspannt sprechen können, ohne dass es uns müde macht oder einen beschleunigten Atem bewirkt. Oft bedeutet das, dass wir von verwunderten Passanten überholt werden, denn die durchschnittliche Geschwindigkeit bei Slow Jogging beträgt 4-5 km/h, also langsamer als das Gehtempo von vielen Fußgängern.

• Wir landen auf dem Mittelfuß

Die meisten von uns landen unbewusst auf der Ferse, besonders wenn wir übliche Laufschuhe mit dicker Sohle (Dämpffunktion) benutzen. Bei Slow Jogging sollten wir auf natürliche Weise landen, also auf dem Mittelfuß, weich, indem „natürliche Federn“ in unseren Füßen genutzt werden. Die Schrittlänge soll knapp 1/3 eines typischen Schrittes bei der Ferse-Landung sein. Dies sollte aber nicht mit dem Laufen auf den Zehen verwechselt werden – um besser diese Laufweise zu verstehen, sollten wir versuchen, barfuß oder rückwärts zu laufen oder ein-

fach zu hüpfen und nachher beim normalen Lauf auf dem gleichen Punkt des Fußes zu landen.

• Die Haltung

Das Kinn leicht nach oben gerichtet, aufrechte Haltung, die Augen auf Horisonthöhe – dies ist günstig für natürliche Körperbewegung und somit für Slow Jogging bestens geeignet. Die Füße bewegen sich dann in zwei parallelen Bahnen.

• Der Atem

Der menschliche Organismus verfügt über Regulationsmechanismen, die bewirken, dass der Atem sich automatisch der ausgeübten Tätigkeit anpasst. Daher ist keine besondere Technik bei Slow Jogging notwendig. Öffnen wir also ein wenig den Mund und lassen wir die Natur auf uns und in uns wirken.

• 30-60 Minuten täglich

Unser Ziel sollte 30 bis 60 Minuten joggen pro Tag sein. Diejenigen, die unter Zeitmangel leiden, können mit 10 Minuten, 3 mal täglich, anfangen.

Wenn es uns gelingt, diese einfachen Regeln einzuprägen und sie regelmäßig umzusetzen – kann das Geheimnis der japanischen Gesundheit und Langlebigkeit in unserer Reichweite sein! Professor Tanaka lädt alle herzlich zum Slow Jogging ein, unabhängig von Alter und Kondition – je früher desto besser, am besten ab heute! ■

Was gibt's Neues im Hotel proVita?

Die Küche von Daniel Olas begeistert kulinarische Meister

Am 1. März 2014 wurde der XII. Polnische Wettbewerb für Junge Kochtalente der Kulinarischen Kunst „L'art de la cuisine Martell“ ausgetragen, bei dem die Mannschaft von Wellness Hotel proVita in Besetzung von Daniel Olas und Dawid Szkudlarek sich den ersten Platz erkochte. Der Wettbewerb gehört zu den prestigeträchtigsten Veranstaltungen für Jungköche in Polen.



Von links: Daniel Olas, Dawid Szkudlarek und Karol Okrasa – Wettbewerbsmoderator

Die Teilnehmer hatten die Aufgabe, innerhalb von einer Stunde ein Gericht mit Barbarie-Ente zuzubereiten und den passendsten Martell Cognac zu wählen. In der Jury saßen die größten Kochexperten unter Federführung von Kurt Scheller.

Auch Sie können das Siegergericht probieren! Vereinbaren Sie einen Termin direkt beim Küchenchef Daniel Olas: d.olas@hotelprovita.pl

Schlankheitskur

– gesund, schmackhaft, sicher

...ohne Hunger ...ohne Jo-Jo –Effekt ...ohne Nebenfolgen
...unter der Leitung von Frau Dr. Marzena Rypina

Was gewinnen Sie?

- 7 Übernachtungen im gemütlichen Hotel (70 m von der Ostsee/Kolberg)
- Täglich 5 Mahlzeiten laut der Diät von Dr.M.Rypina, beruht auf Grundsätzen der gesunden Ernährung, die aus frischem Obst und Gemüse, Säften, Cocktails und geringer Menge von Eiweiß (vor allem Fische) kombiniert wird.
- 1 x Informationstreffen mit Diätassistentin
- 1 x Körperzusammensetzung -Analyse (Bioelektrische Impedanzanalyse)
- 1 x Blutuntersuchung (Lipidprofil, Glykämie)
- 1 x Diätberatung
- 1 x Training mit einem persönlichen Trainer
- 2 x Nordic Walking
- 3 x Wassergymnastik
- 1 x manuelle Lymphdrainage auf problematische Körperteile (30 Min.)
- 1 x Schlankheitsmassage (60 Min.)
- Täglich morgendliche Stoffwechselanregung (20 Min.)
- Verbesserung des Befindens und Gesundheitszustands
- Schwimmbad-, Sauna-, Fitnessraumnutzung
- Mineralwasser im Zimmer
- Bademantel im Zimmer
- Erholung im Meeresklima im gemütlichen Hotel (70 m von der Ostsee)

Preis: ab ca. **429 EUR** für **7 Nächte** p. P. im Doppelzimmer

Melden Sie sich schon jetzt bei uns: +48 94 35 53 100, +48 94 35 54 000, rezerwacje@hotelprovita.pl

Mehr Information: www.hotelprovita.pl



Wellness für den Körper

In der letzten Ausgabe unserer Zeitschrift haben wir unseren „Wellness-Baum“ präsentiert. Heute: Wellness für den Körper.



Dr. Med. Marzena Rypina
Leiterin des Gesundheitsinstituts und Ernährungsberatung
im Wellness Hotel proVita, Ernährungsberaterin



Jolanta Sokolowska
Chefredakteurin,
Leiterin Sales & Marketing
im Wellness Hotel proVita

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung und Faszination von Wellness als Ganzes haben wir beschlossen gemeinsam einen Artikel zu schreiben als Abschlussbeitrag zum „Wellness-Baum“ (siehe: Abbildung rechts) und Sie, werte Leser, mit unseren Überlegungen über Wellness für Körper bekannt zu machen. Unsere Überzeugung ist: um Harmonie im Leben zu erreichen, sollen alle fünf Bereiche der Abbildung in Einklang gebracht werden. Wellness für den Körper ist wohl am meisten verbreitet. Gemeint ist aber hier nicht nur die Massage oder Schwimmbad. Das Thema betrachten wir eher als eine Gesamtlage von Ernährung, Aktivität und Energie.



Wellness-Baum von proVita

Gesunde Diät für Energie

Eine ausgewogene Ernährung macht vital, gibt Energie. Diese Energie hängt mit dem Kraftstoff zusammen, der unserem Körper von uns geliefert wird. Um den eigenen Körper muss man sich anständig kümmern. Wir können ihn nicht als einen Mülleimer behandeln, in den alles Mögliche reingeschmissen wird, und zugleich von ihm Spitzenleistungen stets erwarten. Ein voreilig verschluckter Pfannkuchen, mit Cola nachgespült, stillt zwar den Hunger kurz und gibt Energie zum Handeln, aber eben auch für kurze Zeit. Dadurch sind wir „reicher“ um eine ordentliche Dosis Kalorien (ca. 500 kcal), aber Vitaminen, Mineral- und Nährstoffe für den Körper gibt es keine. Das sind also leere Kalorien, die schlicht und einfach zu Übergewicht führen. Dem Körper wird im Endeffekt zwar eine gewisse Menge Energie geliefert, aber man fühlt sich dann träge und auch Gewissensbisse sind möglich: „ich sollte doch meine Gesundheit pflegen“. Ist das aber das, was wir bezweckt haben, als wir der Versuchung nachgegeben haben?

Ausgewogene Ernährung gibt die Lebenskraft.

Unser Körper braucht Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe. Und zwar in regelmäßigen Zeitabständen. Feste Essenszeiten ermöglichen die gleichmäßige Energieverteilung und richtige Versorgung des Körpers mit erforderlichen Stoffen. Die Grundlage sind drei feste Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen und Abendbrot, die im Herbst/Winter warm eingenommen werden sollten. Man soll ruhig und langsam essen, jeden Bissen genau kauen, seinen Geschmack genießen.

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Es gibt uns Energie für einen guten Start in den Tag. Es sollte auch dem Körper viele Polysaccharide (wie Nüsse, Kerne,

Kleie, Getreideflocken, Grieß, Obst) liefern. Sie werden dann langsam verdaut und die Glukose (der wichtigste Treibstoff für das Gehirn) wird freigesetzt. Die beste Variante sind Vollkornprodukte und Milchprodukte mit Früchten oder Gemüse. Das Frühstück ist optimal mit Vollkornbrot zu beginnen (kein Weizenbrot!).

Feste Essenszeiten ermöglichen die gleichmäßige Energieverteilung und richtige Versorgung des Körpers mit erforderlichen Stoffen.

Äußerst wichtig ist ebenfalls das zweite Frühstück. Auch wenn das (erste) Frühstück am Tag üppig und nährstoffreich war, sollte man nach 3-4 Stunden die nächste vollwertige Mahlzeit einnehmen. Das Abendbrot ist dann spätestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen zu essen, damit die Nahrung rechtzeitig verdaut werden kann. Somit ist uns ein ruhiger Schlaf garantiert sowie ein tüchtiger Frühstückssappetit beim Aufwachen am nächsten Morgen.

Auch entsprechende Mengen Wasser und Kräutertee sollten am Tag eingenommen werden (laut Weltgesundheitsorganisation sollen es 30 mg pro kg Körpergewicht sein, also getrunken werden). Das Wasser ist Träger und gleichzeitig Lösungsmittel für Vitamine, Enzyme und Hormone. Es muss laufend dem menschlichen Organismus zugeführt und dann auch gewechselt werden, so dass der Körper die Endprodukte des Stoffwechsels und Giftstoffe ausscheiden kann. Das Wasser im Körper ist für den Säure-Basen-Haushalt, Wärme-regulierung und Verdauungsprozesse verantwortlich.

Aktivität und Energiezufuhr

Damit der Organismus reibungslos funktioniert, muss er „in Bewegung gebracht“ werden - kein Leben ohne Bewegung. Körperliche Aktivität veranlasst nicht nur die Kalorienverbrennung (Schwund des Fettgewebes), sondern auch die Erhöhung der Muskelmasse. Aktive Muskeln tragen zur Anregung von Stoffwechsel bei, auch nach Abschluss der Trainingseinheit oder Übungen. Körperliche Aktivität ist in jedem Lebensabschnitt wichtig. Sie übt einen guten Einfluss auf die Knochenstärke aus. Die Empfehlung: Zeit für die körperliche Aktivität – ca. 150 Minuten in der Woche.

Es wird eine körperliche Aktivität von ca. 150 Minuten wöchentlich empfohlen.

Eine körperliche Anstrengung lässt auch Ihren täglichen Stress abregagieren und Ihre positive Energie aufladen. Also abschalten und regenerieren – ohne Abregagieren ist das letztere unmöglich. Wir vergessen oft, dass man sich erst nach aktiver körperlicher Belastung bei Erholung, Entspannung und Schlaf regenerieren kann.

Ohne Abregagieren von Stress ist die vollkommene Regeneration des Körpers nicht möglich.

Wir sollten dabei an den richtigen Atem denken. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass wir zur flachen und kurzen Atmung neigen und im Ruhezustand lediglich ein Drittel unseres Lungenvolumens ausnutzen. Die richtige Atmung

baut u. a. Stress ab und bewirkt den Entspannungseffekt für Geist und Körper.

Erholung für die Energie

Die Form der Entspannung hängt von individuellen Neigungen und Bedürfnissen ab. Das kann Massage, Aromatherapie, Saunabad oder Musikhören, Treffen mit Freunden, Kino, Erholung im Freien, z. B. bei einem guten Buch (kein Branchenbuch!) sein. Während der Entspannungszeit können wir uns auch mit Körperpflege verwöhnen. Sehr gut geeignet dafür sind Naturkosmetikprodukte aus unserer Küche wie Öle, Zucker, Kaffee, Honig, Milch u. Ä.

Die Erholung sollen wir auf vier Zeitebenen betrachten (Tag, Woche, Monat, Jahr). Jeden Tag sollen wir uns etwas Zeit für sich gönnen. Es ist wichtig, viel in frischer Luft zu sein, auch in der Sonne, die uns Vitamin D3 zuführt – unentbehrlich für die Gesundheit und Energie.

Jeden Tag sollen wir uns etwas Zeit für sich gönnen.

In der Woche sollen wir uns 2 Tage Erholung gönnen. Meistens sind es Wochenendtage. Zu empfehlen wäre es sich einmal im Monat ein 3-Tage-Wochenende zu gönnen.

Auch der Urlaub ist wichtig. Eine Urlaubspause ist absolut notwendig für die volle Regeneration von Körper und Geist. Dadurch bekommen wir mehr Vitalität und sind an jedem Tag effektiv. Der Tapetenwechsel tut uns gut. Es wäre ideal, wenn wir mindestens einmal im Jahr einen 3-wöchigen Urlaub nehmen könnten.

Schlaf für Energie

Im Bereich Wellness für den Körper wird dem Schlaf viel Bedeutung beigegeben. Die nächtliche Erholung ist für unsere Gesundheit und Effektivität am Tage unentbehrlich. Die Schlafdauer ist individuell. Wenn der Organismus 8 Stunden Schlaf benötigt, und man schläft nur 6 Stunden täglich, leidet man unter chronischem Schlafmangel. In der Woche sind es 14 Stunden, im Monat ca. 2,5 Tage und im Jahr 28 Tage, also fast ein ganzer Monat! Wenn wir nicht ganz wissen, wie viele Stunden Schlaf wir für die volle Regeneration brauchen, können wir es in der zweiten Urlaubswoche erfahren. Der fehlende Schlaf wird meistens in der ersten Woche nachgeholt, aber bereits in der zweiten wird er angeglichen und wir können rausbekommen, wie viele Stunden wir brauchen.

Die Schlafdauer ist individuell.

Wenn wir uns um unseren Körper kümmern, indem wir ihm entsprechende Mengen Wasser und Nahrung zuführen, geeignete Vorbeugungsmaßnahmen anwenden sowie mäßige körperliche Bewegung, Schlaf und Erholung liefern - auch in der Natur, üben wir auch einen positiven Einfluss auf unseren Geist, unser Aussehen, Befinden, und vor allem auf unseren Gesundheitszustand aus. Vergessen wir dabei nicht das Lächeln! Lachen wir so oft wie möglich! Auf die Gesundheit! ■

Urlaub an der Ostsee – Kolberg

Regenerationsprogramme:

- Medical check
- Detox
- Kondition
- Balance
- Erholung

Urlaub – die beste Investition für Ihre Gesundheit!

www.hotelprovita.pl

Vitalblutanalyse

Wissen Sie, was Ihr Blut uns alles „verrät“? Hatten Sie schon die Gelegenheit, Blutbestandteile zu beobachten? Sind Sie sich dessen bewusst, dass man mit solch einer Analyse Ihren gesundheitlichen Zustand beurteilen und den möglichen Krankheiten vorbeugen kann?



Dr. Med. Marzena Rypina
Leiterin des Gesundheitsinstituts und Ernährungsberatung
im Wellness Hotel proVita, Ernährungsberaterin

Mikroskopuntersuchungen von Vitalblut wurde im vergangenen Jahrhundert von dem deutschen Mikrobiologen, Prof. Günter Enderlein (1872-1968), eingeleitet. Die Entwicklung von Mikroskopie hat dazu geführt, dass wir uns heutzutage einen Tropfen Vitalblut im Computerbildschirm beobachten können, der am Mikroskop angeschlossen ist. Dadurch wird das vergrößerte Bild des Beobachtungsobjektes besser und deutlicher.

Die Untersuchung ist eine äußerst glaubwürdige Analyse.



Die Untersuchung ist eine glaubwürdige Analyse, bei der ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe entnommen wird und dann unter ein hochwertiges Mikroskop gelegt wird. Die untersuchte Person kann eigenes Blut im Bildschirm sehen, auf den das Bild in hoher Vergrößerung – sogar bis 2000 x – direkt übertragen wird. Wir können also mitbeobachten, was sich alles in unserem Organismus innen zuträgt. Während der Untersuchung können Fotos gemacht bzw. Filme aufgenommen werden, die Bestandteile von Blut in Bewegung darstellen. So wird also die Dokumentation über die Blutuntersuchung erstellt.

Das Blut wird auf seine Qualität geprüft, und nicht auf die Menge und Verhältnisse von seinen einzelnen Bestandteilen.

Diese Prüfung unterscheidet sich wesentlich von den üblichen Laboruntersuchungen. Das Blut wird nämlich qualitativ analysiert, und nicht in Hinsicht auf die Quantität und Proportionen von seinen Bestandteilen. Unsere Gesundheit hängt mit innerer Homöostase* zusammen. Bei dieser Blutuntersuchung können Entzündungsprozesse bereits vor

dem Auftreten der Krankheitssymptome beobachtet bzw. festgestellt werden. Die Früherkennung ermöglicht eine rechtzeitige Behandlung bzw. Vorbeugung gegen Erkrankungen und krankhafte Veränderungen an inneren Organen. Zu diesem Zeitpunkt sind bereits entsprechende prophylaktische Maßnahmen, Anwendung einer wirksamen Therapie bzw. eine Ernährungsumstellung möglich. Sollte die Untersuchung beruhigende Befunde ergeben, wird die betroffene Person zur weiteren Untersuchung und Behandlung an einen Facharzt überwiesen. Wir können uns nach der abgeschlossenen Behandlung mit eigenen Augen überzeugen, dass die Blutprüfung wesentlich zum Heilungserfolg beitragen kann.

Was erfahren wir bei der Untersuchung des lebenden Bluttröpfchens?

- ob das Immunsystem des Körpers gut funktioniert,
- wie die Wiederherstellung des ursprünglichen Gleichgewichts des Körpers verläuft, z. B. nach einer Ernährungsumstellung oder Arzneitherapie,
- wie hoch die Säurebelastung des Organismus ist (Übersäuerung fördert Entstehung der Erkrankungen),
- wie der Zustand, Lebensdauer und Beweglichkeit von Blutkörperchen ist,

- mögliche Fehlbildung der roten Blutkörperchen, die den Ernährungszustand beurteilen lässt (Mangel an Mikro- und Makroelementen),
- mögliche Schädigung der Blutzellen durch freie Radikale,
- Ermitteln von der Sauerstoffsättigung im Blut.

Mithilfe der Untersuchung des lebenden Bluttröpfchens lassen sich u. a. feststellen:

- hormonelle Störungen,
- Pilzinfektionen – wie Candida,
- Larven von verschiedenen Parasiten,
- Bakterien und Schwermetalle,
- Cholesterin (frühes Anzeichen von Atherosklerose/Arteriosklerose, lange bevor der erhöhte Cholesterin-

- spiegel festgestellt wird),
- Mangel an Verdauungsenzymen,
- Schwächung des Immunsystems,
- Ablagerungen von Harnsäurekristallen (kennzeichnend für die Übersäuerung des Blutes wegen falscher Ernährung),
- atheromatöse Plaques,
- Stoffwechselstörungen (z. B. Leaky Gut Syndrom),
- Störungen des Wasser-Elektrolyt-Haushalts

Vokabular

* Homöostase – Fähigkeit von lebenden Organismen zur konstanten Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes ihres inneren Milieus trotz wechselnder Bedingungen der äußeren Milieus. ■

Vitalblutanalyse

Wissen Sie, was Ihr Blut uns alles „verrät“? Vereinbaren Sie einen Untersuchungstermin und lassen Sie Ihre Gesundheit richtig prüfen!

Preis: ca. 40 EUR

Tel. +48 94 355 4050

Hotel Wellness proVita, ul. Kościuszki 17,
78-100 Kolobrzeg

www.hotelprovita.pl

PNF-Therapie – für wen?

Auf dem „Reha-Markt“ gibt es ja diverse Therapiemethoden in Hülle und Fülle. Wie soll die richtige gewählt werden? Solche Frage stellt sich jeder von uns. Recht haben diejenigen, die wegen der Antwort einen Spezialisten aufsuchen. Dies ist der kürzeste Weg für Heilungserfolg, Wiederherstellung von Leistungsfähigkeit und Verbesserung eigener Gesundheitsbelange.



Aleksandra Wagner
Physiotherapeutin, Fitness-Instruktorin
im Wellness Hotel proVita

Was ist PNF-Therapie?

In dieser Ausgabe: die PNF-Methode (PNF - Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation), also die Verbesserung der Leistung von Nerven und Muskeln. Eine Methode, die anfänglich bei der neurologischen Behandlung angewandt wurde. Durch verstärkte Stimulation fördert sie das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln: während der Übungen arbeiten starke und gesunde Körperteile, und sie aktivieren die schwachen, verletzten, erkrankten Teile, deren Bewegungsverhalten gestört ist. Wir können einige definierte Bewegungsmuster unterscheiden, die sich u. a. auf Kopf, Hand, Bein, Schulterblatt beziehen. Die Bewegungsmuster werden einfach durch alltägliche Tätigkeiten eingeübt, um die schwachen Muskeln bzw. Gelenke zu stimulieren und möglichst viele Körperabschnitte dabei aktiv zu machen. Die PNF-Therapie wird erfolgre-

ich in der Orthopädie und Pädiatrie (Kinderheilkunde) sowie bei Personen mit Haltungsschäden wie Skoliose und neuromuskulären Erkrankungen angewandt.

PNF-Anwendungsbereiche

Meistens kommt die PNF-Therapie zur Anwendung, um Schmerzen zu bekämpfen, oder bei Störungen bestimmter Bewegungsabläufe. Wenn man z. B. die Hand nicht hochheben und nach einem Gegenstand im höheren Regal nicht greifen kann oder das Knie nicht strecken kann. Auch nach einer Krankheit oder Verletzung, wenn man seine eingeschränkten Bewegungsfähigkeiten und körperlichen Funktionen wieder voll herstellen will. Viele Menschen wollen mithilfe dieser Methode ihre Kraft und Koordination verbessern, die bei der Genesung mehr oder weniger abgenommen haben. Die betroffene Person muss in Hinsicht auf ihre Übungen individuell



behandelt werden. Bei der Befragung werden die wichtigsten Bedürfnisse festgestellt und ein Übungsplan gemeinsam erstellt. Je nach Bedarf, kommen Lernmethoden für Bewegungs-, Koordinations-, Stabilisations-, Entspannungs- oder Schmerzabkämpfungsbereiche zum Einsatz. Ein wichtiger Faktor der Therapie ist

die Kontrolle des Atemrhythmus, der die Muskelkraft erhöht und damit den Bewegungsumfang verbessert. Während der Übungen werden vom Therapeuten wechselnde Widerstände wiederholt, damit der Patient – möglichst ohne Schmerz und Anstrengung – aktiv übt und sein verborgenes Potential freisetzen kann.

Indikationen für PNF-Behandlung

- Bereich Orthopädie – u. a. Wirbelsäulenschmerzen, Zustände nach Knochenbrüche / Operationen für Gelenkerneuerung / Sportverletzungen / Achillessehnenriss; Haltungsschäden und Fehlhaltungen, Verletzungen von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln
- Bereich Pädiatrie – u.a. spezielle Kinderlähmung, Enzephalomeningozele, Haltungsschäden, Skiosen
- Bereich Neurologie – u. a. Zustände nach Schlaganfall, Multiple Sklerose, Amyotrophe Lateralsklerose (Lou-Gehrig-Syndrom), Polyneuropathie, Parkinson-Krankheit ■

PNF-Therapie können Sie im Wellness Hotel proVita ausprobieren.

Chemie in den Lebensmitteln



Paulina Domin
Ing. der Lebensmitteltechnologie,
Physiotherapeutin im Wellness Hotel proVita

Der Inhalt von chemischen Stoffen in den Lebensmitteln hat sich in den letzten 20 Jahren fast verdreifacht. Ein durchschnittlicher Verbraucher verzehrt ca. 2 kg Nahrungszusätze pro Jahr. Sind sie für uns gefährlich?

Die Nahrungsprodukte, die von uns Tag für Tag verzehrt werden, sind leider meistens in hohem Grad verarbeitet. Die Nahrungshersteller verwenden Zusätze, um die Produkte interessanter zu machen, deren Haltbarkeit zu verlängern und die Lebensmittel vor Unbrauchbarkeit zu schützen. Eigentlich sind wir heutzutage nicht imstande, die Nahrungszusätze ganz zu vermeiden. Sie sind praktisch ein unentbehrlicher Bestandteil von Gebäck, Fetten, Fleischwaren, Suppen und Getränken u.v.a. Auch Süßigkeiten, Milchdesserts oder Kaugummis – Favoriten unserer Kinder – sind nicht frei davon. Wir können sie durch das bewusste Einkaufen lediglich beschränken. Die Zusätze, die mit Nahrung regelmäßig und im Übermaß eingenommen werden, können verschiedene Beschwerden zur Folge haben, z. B. Allergien auslösen sowie Sodbrennen und Krebserkrankungen verursachen. Es wird angenommen, dass die steigende Zahl von Zivilisationskrankheiten auf den Verzehr der hoch verarbeiteten Nahrungsprodukte mit chemischen Zusätzen zurückzuführen ist. Sie beeinträchtigen nicht nur unsere körperliche, sondern auch geistige Verfassung. Ein Beispiel dafür kann die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung unter Kindern und Jugendlichen (ADHD) sein.

Besonders gefährlich für unsere Gesundheit sind Interaktionen zwischen den einzelnen Nahrungszusatzstoffen. Wenn wir uns genau Etiketten auf den Produkten anschauen, sehen wir ein, dass die Zusatzstoffe meistens nicht vereinzelt auftreten. Manche von denen, wenn in kleinen Mengen verzehrt, bleiben unschädlich, aber in Verbin-

dung mit anderen Zusätzen können sie üble Reaktionen auslösen. So ist es z. B. bei Natriumbenzoat (E211), das in Verbindung mit Vitamin C (E300) in das krebserregende Benzol verwandelt wird. Und je höher die Temperatur desto schneller verläuft der Prozess. Da diese Verbindung oft in kohlenstoffhaltigen Getränken zu finden ist, sollten wir beim Trinken besonders zur Sommerzeit vorsichtig sein, wenn die Getränke der Sonnenbestrahlung viel häufiger ausgesetzt werden.

Unnatürliche Zusatzstoffe beeinträchtigen unsere körperliche und geistige Gesundheit.

Wir sollten uns einprägen, Etiketten zu lesen, die die Hersteller auf den Lebensmitteln anbringen. Es sollen aber nicht nur das Verbrauchsdatum bzw. die Kalorienzahl von Produkten geprüft werden, was ohnehin lediglich von 30% der Verbraucher getan wird. Der eigenen Gesundheit wegen sollte man sich etwas Zeit nehmen und die geheimnisvollen Informationen auf den Etiketten entziffern lernen. Denn was wir essen und welche Folgen für unsere Gesundheit dieser oder jener Einkauf mitbringt, hängt von uns ab.

Die Zusatzstoffe werden auf dem Etikett nach abnehmendem Anteil aufgeführt. Das sollten wir uns merken, um uns z. B. einen Kauf von Fruchtjoghurt ohne Früchte zu ersparen. Optimal wäre es, wenn die Zutatenliste auf dem Etikett nicht zu lang ist. Denn weniger Zutaten im Produkt bedeutet, dass das Produkt weniger verarbeitet ist.

Je kürzer die Zutatenliste auf dem Etikett, desto weniger verarbeitet ist das Produkt.

Problematisch wird es, wenn auf dem Etikett die E-Zusätze angegeben sind. In der Europäischen Union gibt es die sog. E-Liste, in der alle Lebensmittelzusatzstoffe aufgeführt sind (die innerhalb der EU als ungefährlich gelten).

Diese Zusatzstoffe sind nach deren Funktion in Gruppen unterteilt, die Ziffern nach „E“ bedeuten die bestimmte Zugehörigkeit, u. z.: E100-E199 – Lebensmittelfarbstoffe E200-E299 – Konservierungsstoffe E300-E399 – Antioxidantien E400-E499 – Verdickungsmittel, Emulgatoren, Stabilisatoren über E500 – weitere Stoffe (u. a. Geschmacksverstärker, div. Hilfsstoffe). Diese Stoffe können dann natürlich, synthetisch und naturidentisch sein. Beispiele für natürliche Zusätze sind Ascorbinsäure (E300), d. h. Vitamin C, Kurkumin (E100), enthalten in Curry oder Carotinoide (E160), die aus Möhren gewonnen werden. Besonders bekannt ist Karamell, das zum Färben von dunklem Gebäck, Porter-Bier, Instanttee oder Spirituosen und Süßigkeiten eingesetzt wird. Zu erwähnen wäre auch, dass er unter 4 unterschiedlichen Bezeichnungen auftritt, und zwar E150a, E150b, E150c, E150d, und nur E150d gilt als natürlicher Farbstoff. Übermäßiger Verzehr von dem synthetischen Karamell kann bei Kindern zur Übererregbarkeit führen, die Funktion des Verdauungsapparates beeinträchtigen und die Fruchtbarkeit verringern. Der Begriff „naturidentischer Stoff“ ist nicht gleich einem natürlichen

BEISPIELE SCHÄDLICHER NAHRUNGSZUSATZSTOFFE

Nahrungszusatz	enthalten in:
E 102 – Tartrazin – Säuregelb (verboten u. a. in Österreich und Norwegen)	Kohlensäurehaltige Getränke mit Orangengeschmack, Instantprodukte, Süßigkeiten, Konserven, Soßen, Kunsthonig, Senf.
E 123 – Amarant – verboten in Frankreich	Kuchen-Backmischung, Götterspeise, Frühstücksflocken, alkoholfreie und alkoholische Leichtgetränke, Kaviar, verarbeitete Produkte aus Schwarzen Johannisbeeren.
E 129 – Allurarot AC	Gummibonbons, süßes Backwerk, Götterspeise, Erfrischungsgetränke, Getreideflocken.
E 142 – Brillantsäuregrün BS	Soßen, Götterspeise, Eis, Kuchen-Backmischung.
E 211 – Natriumbenzoat	Fertigsoßen, Fertigsuppen, Verarbeitungserzeugnisse aus Obst und Gemüse, Konserven, kohlenstoffhaltige Getränke.
E 220-228 – Schwefeldioxid und Sulfate	Trockenobst, Kokosraspel, Gewürze, Natursäfte aus Obst, Obstkonzentrate, Meerrettich, Kartoffelverarbeitungserzeugnisse.
E 250 – Natriumnitrit	Wurstwaren
E 338 – Phosphorsäure	Coca Cola, Energy-Drinks, Konserven, Käse, vakuumverpackte Wurstwaren.
E 407 – Carrageen	Verdickungsmittel in Konserven, Wurstwaren, Milchpulver, Marmelade, Götterspeise.
E 951 – Aspartam	Coca Cola, Joghurt, Frühstücksflocken, Kaugummi, „Light“-Produkte, Süßmittel, Süßwaren, alkoholfreies Bier, Marmelade, Senf, Götterspeise, Soßen, Fischkonserven, Backwaren, Arzneimittel, Brausetabletten
Sacharin	Zuckerfreie Getränke, Diät-Milchprodukte, zuckerfreie Obstsaften, zuckerfreie Desserts, Süßwaren, alkoholfreies Bier, Marmelade, Senf, Götterspeise, Soßen, Fischkonserven, Backwaren, Getreideflocken als Bestandteil von Diätprodukten
Glutamat	Instantprodukte (Fertiggerichte, Gewürzmischungen), Wurstwaren, Fleisch- und Fischkonserven, Pastete, gern in der fernöstlichen Küche verwendet.

Produkt, denn er hat zwar die gleiche Zusammensetzung wie Stoffe, die in der Natur vorkommen, aber er wird durch besondere Verfahren künstlich hergestellt. Die rein synthetischen Zusätze sind hingegen haltbarer als die natürlichen, aber in größeren Mengen eingenommen, können sie unserer Gesundheit schaden. Wir sollten daher gerade diesen Stoffen besondere Aufmerksamkeit schenken (siehe: Tabelle „Beispiele schädlicher Nahrungszusatzstoffe“). Die meisten Beschwerden, die durch Zusatzstoffe verursacht werden, betreffen die menschliche Haut (Nesselsucht, Allergie) und Atemwege. Die möglichen Ursachen sind Konservierungsstoffe (Sulfite, Benzoessäure), Farbstoffe (Tartrazin), Antioxidantien (BTH, BHA), Füllstoffe (Pflanzengummi), Süßstoffe (Aspartam), Geschmacksverstärker und Aromastoffe (Glutamat). Benzoessäure, BHA und Sulfite können Schnupfen auslösen, Aspartam, manche Konservierungsstoffe und Glutamat – migränebedingte Kopfschmer-

zen. Das Glutamat wird oft in der asiatischen Küche verwendet. Nach dem Verzehr können Kopfschmerzen, Hautrötungen, Hitzewallung, Druckgefühl, Taubheitsgefühl, Kribbeln und allgemeine Schwächung des Körpers auftreten.

Die Prüfung von Produktetiketten kann uns vor mehreren Beschwerden schützen. Eine andere Methode, die schädlichen E-Zusatzstoffe zu meiden, ist einfach das Einkaufen von unverarbeiteten Produkten, Nahrungsprodukten sicherer Herkunft und Lebensmitteln mit öko-geprüfter Qualität. ■



Säure für einen schönen Teint

Bei Behandlungen, die für tiefes Peeling, Entfernen von Hautverfärbungen, Regeneration, Befeuchtung, Vitalisierung und Glätten der Haut sorgen, kommen auch revitalisierende Pflegemittel auf Basis natürlicher Säuren erfolgreich zum Einsatz.



Ewelina Garkowska
Kosmetologin
im Wellness Hotel proVita

Am bekanntesten sind die Hydroxysäuren in der Schönheitspflege. Sie werden in: Alfa-Hydroxysäuren (Fruchtsäuren AHA), Beta-Hydroxysäuren (BHA) und Polyhydroxysäuren (PHA) unterteilt. In den Kosmetikstudios werden meistens Fruchtsäuren AHA verwendet. Dazu gehören: Mandelsäure, Glycolsäure, Brenztraubensäure, die auf den jeweiligen Teint abgestimmt werden sollen. Während der Säure-Behandlung soll man sich möglichst der Sonnenstrahlung und dem Solarium nicht aussetzen, sowie das Baden in Chlorwasser vermeiden. Eine optimale Wirkung wird nach einer Serie von 4 bis 10 Behandlungen in Abständen von mind. 10 Tage erreicht. Der Effekt ist großartig. Die Haut ist spürbar besser befeuchtet, und die Falten sind glatter und sichtbar ausgefüllt, die Verfärbungen und Aknenarben werden geringer; die Haut wirkt gereinigt und strahlend. Um die pflegende Wirkung möglichst lange zu erhalten, ist (bereits zu Hau-

Arten der Säuren		
Brenztraubensäure	Mandelsäure	Glycolsäure
Anwendung: <ul style="list-style-type: none"> – unreine Haut mit vergrößerten Poren – Verfärbungen (Pigmentstörungen) – Aknenarben – gewöhnliche Akne – unstraffe und ungeschmeidige Haut – graue Haut ohne Glanz – Falten, Fotoalterung der Haut – übermäßige Verhornung der Haut 	Anwendung: <ul style="list-style-type: none"> – Mandelsäure macht die Haut nicht empfindlicher gegen Sonne, daher kann sie über das ganze Jahr verwendet werden – für jeden Hauttyp: normal, trocken, fettig und gemischt – empfindliche, zarte Haut – Neigung zur Verfärbung – Erweiterung der Blutgefäße – gewöhnliche Akne mit Mitessern – Rosacea („Kupferrose“) 	Anwendung: <ul style="list-style-type: none"> – graue Haut, ohne Glanz – wenig straff und geschmeidig – Hautfurchen, mimische und statische Falten – Acne papulopustulosa, Mitesser – Verfärbungen – Aknenarben – Verhornungsstörungen – fettige Haut – ermüdete Haut
Wirkung: <ul style="list-style-type: none"> – Haut gereinigt – Vorbeugung gegen Mitesserbildung – Regelt die Absonderung von Talg – Glätten und Ausfüllen von Falten – Verringerung von Verfärbungen – Verringerung von Aknenarben – Haut geschmeidiger, glatter, straffer 	Wirkung: <ul style="list-style-type: none"> – Verjüngung der Haut – Haut geschmeidiger und straffer – Haut glatt und befeuchtet – Stärkung der Blutgefäße – gleichmäßige Hautfarbe – Aufhellung von Verfärbungen – Verringerung von kleinen Falten 	Wirkung: <ul style="list-style-type: none"> – bessere Befeuchtung der Haut – Haut glatter – Ausfüllung von Falten – Aufhellen und Angleichen der Hautfarbe – Verringerung von Verfärbungen – Reinigung und Auffrischung der Haut

se) eine entsprechende Nachbehandlung sehr empfehlenswert. Dafür sind z. B. Kosmetikprodukte auf Säurebasis „Professional line“ der polnischen Firma Bandi (erhältlich im Hotel Wellness proVita) sehr geeignet:

- AHA Pre-Peel Creme,
- Creme mit Brenztraubensäure, Azelainsäure, Salicylsäure,
- AHA+PHA Creme mit Mandelsäure und Polyhydroxysäuren,
- AHA Multivitamin Creme SPF 18. ■

Kümmern Sie sich um Ihre Haut!

Vereinbaren Sie einen Termin für regenerierende Säure-Behandlung im Hotel Wellness proVita.

Tel. +48 94 355 4050

Preis: ca. 35 EUR

www.hotelprovita.pl

Geschmäcke von proVita

Bereich für die Freunde der schmackhaften und gesunden Küche, präsentiert vom Restaurant-Team des Wellness Hotels proVita. In dieser Ausgabe: eine Inspiration vom Souschef – Wiktor Ignaczak.



Wiktor Ignaczak
Souschef im Wellness Hotel proVita

Lassen Sie sich von meinen Rezeptideen inspirieren, wo u. a. Herbstprodukte verarbeitet werden. Frische Pilze, Eier vom Land, saftige Birnen und junge Nüsse, die nie so knackig sind wie im Herbst. Heute lade ich Sie also zu Pilzfrittata und Rucola-Salat ein.

Zutaten für die Frittata:

- 6 Eier vom Land
- frische Pilze (Butterpilze, Maronen-Röhrlinge oder Steinpilze) x 150 g
- geriebener Parmesan x 60 g
- junge Frühlingzwiebeln x 6 St.
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Thymian,
- Butter x 30 g

Zutaten für den Salat:

- Rucola-Salat x 1 Bündel
- süße und reife Birne, z. B. Clapps Liebling, x 1 St.
- Blauschimmelkäse, z. B. polnische Sorte Lazur x 50 g
- Walnüsse, geröstet x 20 g
- Olivenöl x 10 ml
- Heidehonig x 10 ml
- weißer Weinessig x 10 ml

Pilze und Zwiebeln in Würfel schneiden, in eine breite Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier mit Parmesan unterrühren, Eiermasse in die Pfanne gießen und auf kleiner Flamme braten lassen und in den auf 150° C vorgeheizten Backofen geben.

Salat spülen, Käse bröckeln, Birne in Stücke schneiden und Nüsse dazugeben. Eigene Salatkreation komponieren und mit einfacher Soße aus Essig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer nach Geschmack übergießen.

Wenn die Frittata „durch“ ist, in Dreiecke schneiden und in der Pfanne servieren, weil Hausmannskost. Dann unmittelbar vor dem Verzehr mit den vermischten Rucola-Salat belegen.

Nun mal etwas für Freunde deftiger Genüsse und gleichzeitig eine Alternative für langweilige Brühwürfel aller Art. Einfach in der Zubereitung, aus leicht erhältlichen Zutaten bestehend – ein Geschmackskonzentrat in Form einer verwendungsfertigen Paste – und was auch nicht unwichtig ist – das bringt Genugtuung. Vor Beendigung des Kochens dazugegeben, verstärkt die Paste – auf natürliche Art – den Geschmack von Suppen, Soßen, Letscho oder Frikasse und gibt den Speisen eine besondere deftige Note.

Zutaten für Gemüsebrühe-Konzentrat (für ein 0,7 Liter-Glas):

- geriebener Parmesan x 50 g
- Selleriewurzel x 70 g
- Petersilienwurzel x 70 g
- Lauch x 70 g
- Karotte x 70 g
- Zwiebel x 100 g
- Tomaten x 100 g
- Zucchini x 150 g

- Knoblauchzehe x 1 St.
- frische Pilze bzw. Champignons x 50 g
- Lorbeerblatt, getrocknet x 1 St.
- Mischkräuter, frisch (Basilikum, Salbei, Rosmarin), Blätter von 6 Stängeln
- Petersilie, frisch, Blätter von 4 Blütenstielen
- Meersalz, grobkörnig x 100 g
- trockener Weißwein x 30 g
- Olivenöl x 1 EL

Gemüse und Pilze schneiden und in Olivenöl anbraten. Salz, Weißwein und Lorbeerblatt dazugeben und ca. 1 Stunde dünsten, bis alle Zutaten weich sind. Kräuter zerkleinern und mit geriebenem Parmesan dazugeben. Alles mixen, bis die Paste eine glatte und homogene Konsistenz erreicht hat. Heiße Paste in Gläser füllen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank kann die Paste bis 3 Monaten aufbewahrt werden. ■



Im Slow-Rhythmus

Die Langsamkeit weckt in der Regel negative Assoziationen. Es gibt aber Momente in unserem Leben, in denen es sich lohnt, zu verlangsamen. Dann gewinnt das Wort „slow“ an Wert, denn durch die Verlangsamung des Lebenstempos beginnt das Leben einen interessanteren Geschmack zu bekommen.



Remigiusz Paprocki
Psychotherapeut, Psychologe
im Wellness Hotel proVita

Manche von uns brauchen schneller zu leben, die anderen bevorzugen wiederum ein langsames Leben. Sehr aktive Personen suchen nach immer neueren Herausforderungen, sie gehen von einer Tätigkeit zu einer anderen. Ihre Körper arbeiten ständig auf vollen Touren. Der Mechanismus ihrer Schnelligkeit ist an sich selbst nicht schlimm. Er wird aber zu einem Problem, wenn wir beginnen, von einer solchen Lebensweise abhängig zu werden. Dann nämlich beginnt das Leben uns anzustrengen. Wir können uns einfach nicht erholen.

Wiederum sind diejenigen Personen, die langsamer leben, dem sie umgebenden Schnelligkeitskult ausgesetzt. Dieser Zusammenhang ist für sie schwierig. Sie beginnen nach dem Prinzip „ich soll so und so sein“ anstatt nach dem Motto „es ist gut, dass ich bin, wie ich bin“ zu funktionieren. Infolgedessen beginnen sie schnell zu leben und fürchten sich, hinten zu bleiben. Dann erscheinen permanente Anspannungen und Frustrationen in ihrem Leben.

Slow life bezeichnet eine Idee der Lebensverlangsamung und der Aufmerksamkeit auf sich selbst und auf die uns umgebene Welt.

Die virtuelle Welt, schnelles Tempo und Informationsüberflutung bewirken, dass unsere Aufmerksamkeit ständig gestört ist. Das alles begünstigt, dass es einfacher ist, ein Mensch zu werden, der von Treffen zu Treffen, von Ort zu Ort rennt und immer wieder auf die Uhr guckt, als das Tempo zu verlangsamen und sich selbst gut zuzuhören. Die Menschen hören auf, nachzudenken, weil sie keine Zeit dafür haben.

Wenn wir immer schneller eilen und immer mehr Sachen gleichzeitig machen, so beginnt alles zu verschwimmen. Wir sind auf uns selbst nicht mehr aufmerksam. Es vergeht wieder ein Jahr in unserem Leben und wir denken nach, wann diese Zeit

abgelaufen ist. Manche sind von dieser Eile so besessen, dass sie ein Burnout-Syndrom, einen Nervenzusammenbruch oder eine Krankheit bekommen. Ist das aber günstig? Muss es so sein? Ist das der einzige und beste Ausweg? Glücklicherweise nein. Es stellt sich heraus, dass bei diesem Schnelligkeitskult ein Gegenmittel gegen das Leben in ständiger Eile gefunden und als „slow life“ bezeichnet wurde, d.h. eine Idee der Lebensverlangsamung und der Aufmerksamkeit auf sich selbst und auf die uns umgebende Welt.

Slow life bedeutet das Gleichgewicht zwischen Schnelligkeit und der Langsamkeit.



Bei dieser Philosophie handelt es nicht darum, dass man aufs Land umziehen, sich mit einem ökologischen Anbau befassen und auf alle heutzutage genutzten Güter verzichten soll. Obwohl dies eine der Alternativen sein kann. Das Wesen dieser Idee ist, das Gleichgewicht zwischen der Schnelligkeit und der Langsamkeit wieder zu finden. Slow life ist eher ein Geisteszustand. Das, was wir erreichen können, wenn wir nur wollen, ist die Aufmerksamkeit auf uns selbst, unsere Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche. In der heutigen Zeit muss slow life trainiert werden.

Wenn man in bestimmten Momenten verlangsamt und sich darauf konzentriert, was es hier und jetzt gibt, entdeckt man, dass man alles viel besser machen kann und das man paradoxerweise effizienter ist.

Die Slow-Idee lässt den Rhythmus unseres Lebens ohne Beschränkungen, Fassaden oder Rollenspielen bewusst und aufmerksam bestimmen. Sie stellt jedoch die Schnel-

ligkeit und den Fortschritt nicht in Frage. Das Internet, Flugzeuge oder Smartphones haben unser Leben deutlich verbessert. Es geht darum, zu einem Zeit-Sklaven nicht zu werden und denjenigen Sachen, die von uns gewisse Langsamkeit und

Aufmerksamkeit sowie Nachdenken verlangen, kein schnelles Tempo aufzuzwingen. Wenn wir versuchen, unser Leben nicht möglichst schnell sondern möglichst gut zu erleben, so entscheiden wir uns für die Langsamkeit.

Slow life auf Probe

Wenn Sie das Leben im Slow-Rhythmus probieren und die Aufmerksamkeit erfahren möchten, befolgen Sie bitte die unten stehenden Vorschläge:

gute und tiefe Beziehungen nicht diejenigen sind, die durch Konventionen aufgezwungen werden. Die Selbstlosigkeit in Beziehungen ist wertvoll.

- 1. Verlangsamen Sie!** – Je schneller Sie eilen, desto weniger Schönheit nehmen Sie rundherum wahr. Konzentrieren Sie sich bitte auf die einfachsten Tätigkeiten und finden Sie darin Freude.
- 2. Üben Sie Aufmerksamkeit!** – Konzentrieren Sie sich bitte darauf, was es hier und jetzt gibt. Denken Sie bitte nicht daran, was war, und seien Sie bitte mit den Gedanken auch nicht voraus. Konzentrieren Sie sich bitte auf die Gegenwart. Nehmen Sie bitte Ihre Empfindungen, Gefühle und die Signale Ihres Körpers wahr.
- 3. Stellen Sie sich auf Empfinden um!** – Genießen Sie den Geschmack des Essens. Bleiben Sie im Park stehen – nehmen Sie die Vielfalt an Gerüchen wahr, ergötzen Sie sich an den Farben der Natur, hören Sie den Naturgeräuschen zu, **beobachten Sie, berühren Sie, hören Sie zu und empfinden Sie.** Lassen Sie Ihre Sinne ins Leben zurückkehren.
- 4. Pflegen Sie Beziehungen zu anderen Menschen!** – Sprechen Sie mit ihnen, hören Sie ihnen zu, seien Sie auf sie gespannt, treffen und verbringen Sie Zeit mit ihnen (nicht virtuell), interessieren Sie sich für sie. Vergessen Sie jedoch nicht, dass
- 5. Widmen Sie Ihren Passionen Zeit!** – Diese bewirken, dass Ihr Leben den Geschmack bekommt und Sie glücklicher sind. Schieben Sie sie auf die lange Bank nicht. In diesem Fall bedeutet „auf die lange Bank schieben“ oft „nie“.
- 6. Werden Sie Etiketten los, die als Ansichten zu verstehen sind!** – Machen Sie bitte einen Versuch und verzichten Sie auf Ihre Ansichten für einen Tag. Suchen Sie dabei nach der Wahrheit nicht. Wenn Sie sich an die Etiketten/Ansichten gewöhnen, werden diese zu Ihrem Stereotyp, und Sie werden zu deren Sklaven, Sie werden sich fürchten, dass Sie sie verlieren. Wenn Sie sie ablehnen, werden Sie gewisse Fragen anders betrachten und dadurch verstehen Sie, dass jeder das Leben anders betrachtet.
- 7. Leben Sie bewusst!** – Entdecken Sie das Wertvollste in Ihrem Leben. Sorgen Sie dafür, dass Stereotypen und der Zwang, die Messlatte ständig immer höher zu legen, Ihnen dies nicht verschleiern können.

Wissenswertes

Der bekannte polnische Berichterstatter und Publizist Ryszard Kapuściński bringt seinen Lesern unbekannte und entfernte Kulturen in seinen Büchern näher. In seinem Buch unter dem Titel „Afrikanisches Fieber“ schreibt er über die Zeitwahrnehmung durch Menschen aus verschiedenen Kulturen wie folgt:

Europäer und Afrikaner haben völlig unterschiedliche Zeitbegriffe, sie nehmen die Zeit anders wahr (...) In der Überzeugung des Europäers existiert die Zeit außerhalb des Menschen, objektiv, gleichsam außerhalb unserer selbst (...) Der Europäer sieht sich als Diener der Zeit, er ist von ihr abhängig, ihr untertan. (...) Er muss Termine einhalten, Daten, Tage und Stunden. (...) Zwischen dem Menschen und der Zeit besteht ein unlösbarer Konflikt, der immer mit der Niederlage des Menschen endet - die Zeit zerstört ihn. Ganz anders sehen die Eingeborenen, die Afrikaner die Zeit. (...) Der Mensch hat Einfluss auf die Gestaltung der Zeit, auf ihren Ablauf und Rhythmus (...) Die Zeit ist sogar etwas, was der Mensch selbst schaffen kann (...) Die Zeit ist eine passive Kategorie und vor allem vom Menschen abhängig. (...) Die Europäer haben die Uhr, die Afrikaner die Zeit.

Urlaub – 70 m von der Ostsee / Kolberg

- **Detox** – 7 Üb. ab ca. 395 EUR p.P. im DZ
- **Schlankheitskur** – 7 Üb. ab ca. 429 EUR p.P. im DZ
- **Kuraufenthalt mit HP** – 7 Üb. ab ca. 342 EUR p.P. im DZ
- **3=2** – 3 Üb. zum Preis von 2 Üb. mit HP ab 127 EUR p.P. im DZ
- **5=3** – 5 Üb. zum Preis von 3 Üb. mit HP ab 198 EUR p.P. im DZ

Die beste Investition für Ihre Gesundheit!

Reservierung: Tel. + 48 94 35 54 100

www.hotelprovita.pl



- 70 m vom breiten Sandstrand, direkt am Seepark (Trimm-Dich-Pfad, Radweg)
- komfortable Hotelzimmer mit Balkon (99), u.a. Familienstudios, Apartments
- gesundes Restaurant, unterstützt durch einen Ernährungsberater
- Ernährungsberatung unter Leitung von Frau Dr. Med. Marzena Rypina
- Gesundheitsinstitut: Diagnostik, psychologische Beratung, Wellness & Spa
- Schwimmbad (17 m x 7 m), Jacuzzi, Sauna
- Fitness-Club, geleitet von einem Personal Trainer und Sportinstructoren
- schöner Garten (7000 m²) mit Freibad für Kinder (Juli, August), Liegestühlen, Hängematten, 2 Spielplätzen und Gartenrestaurant
- Freizeitaktivitäten im Freien (Winterbaden in der Ostsee, Nordic Walking)
- Freizeit- und Bildungsprogramme für Kinder (Sommer- und Winterferien)
- Unterhaltungsabende für Erwachsene
- Konferenzraum (80 Personen), Business room (10 Personen), Geschäftstreffen im kleinen Kreis

Unser Angebot:

- Detoxprogramm von Dr. Marzena Rypina
- Gesunde Schlankheitskur
- Familienaufenthalte
- Regenerierende Aufenthalte
- Kuraufenthalte
- Erholungsaufenthalte



Unsere Spezialisten:



Dr. Marzena Rypina – Leiterin des Gesundheitsinstituts im Hotel Wellness proVita. Doktor der Medizin im Bereich Diätetik und Ernährung des Menschen. Leiterin der Ernährungsberatung im Hotel. Physiotherapeutin und diplomierte Krankenschwester. Ihre Leidenschaft seit 30 Jahren: Inspirieren zur gesunden Lebensweise.



Daniel Olas – Küchenchef im Hotel Wellness proVita. Freund der modernen und gesunden Küche. Inspiriert Feinschmecker Jung und Alt zum Entdecken neuer Gaumenfreuden. Finalist beim Kulinarischen Polish Cup 2012 und 2013. Gewinner beim XII. Polnischen Wettbewerb für Junge Kochtalente der Kulinarischen Kunst „L'art de la cuisine Martell“. Zweiter Platz beim Kulinarischen Wettbewerb Polish Cup 2014.

Ihre Inspiration fürs Leben – in Gesundheit, Glück und Harmonie!

Wellness Hotel proVita
ul. T. Kościuszki 17,
78-100 Kołobrzeg
Polen
Tel. +48 94 355 4000
Fax. +48 94 355 4005
E-Mail: rezerwacje@hotelprovita.pl

www.hotelprovita.pl

Wir sind schon seit über 11 Jahren für Sie da!

WELLNESSHOTEL

Unser Hotel wurde mit diesen Auszeichnungen belohnt:



Facebook

Bleiben Sie über unser Angebot auf dem Laufenden!



TripAdvisor



HolidayCheck

Teilen Sie uns Ihre Meinung mit!



Öko-Hotel



Goldener Standard in der Bedienung des Gastes



Mütterfreundlicher Arbeitsplatz



Familienfreundliches Hotel



Der beste Arbeitsplatz Polens



Spa Inspirations



European Business Awards