

Jugend von heute: ihre Stile & Ziele

DER JUGEND-REPORT: So leben und lieben die Jungen heute. Plus: ihre Perspektiven für Jobs und Familie.

Jetzt ganz schnell hin zur Sonne!

KURZSTRECKEN-REISEN: Die besten Ziele, um den Frühling vorab genießen zu können.

Starke Knochen

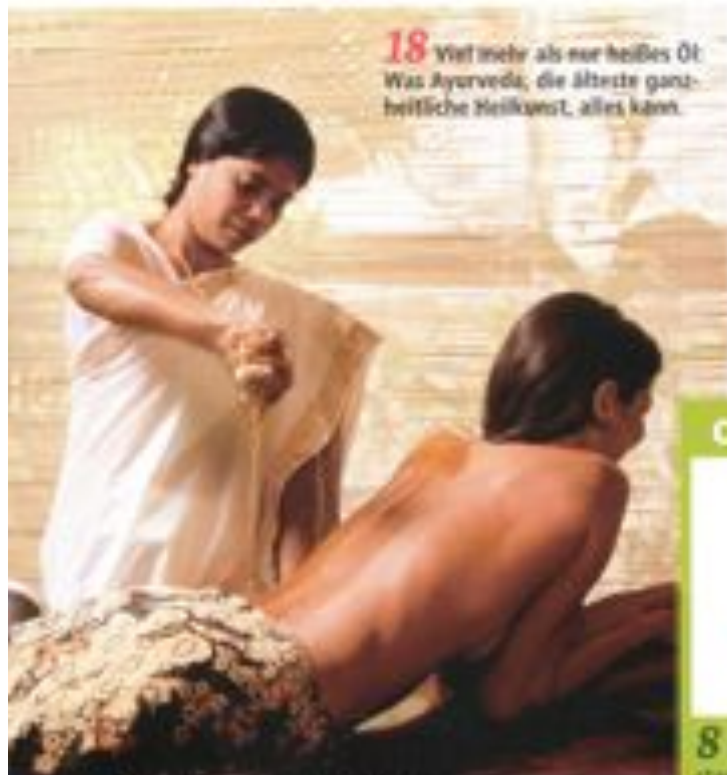
☞ **Osteoporose:**
So schützen Sie
sich am besten

☞ **Service:** Selbsttest,
Ernährungs- und
Trainingstipps

Inhalt

AUSGABE MÄRZ 2012

18 Viel mehr als nur heißes Öl: Was Ayurveda, die älteste ganzheitliche Heilkunst, alles kann.



© 2012 Adriano Williams/Corbis, Steve Griffin

COVERSTORY



8 Die besten Strategien für starke Knochen. Wie Sie der Osteoporose vorbeugen.

36 Frühlingskur für den Teint: Die besten Top-Tipps aus Kosmetik und Medizin für rosige-gesunde Haut.



Lebenshilfe

MEDIZIN & GESUNDHEIT,
KÖRPER & SEELE

Intro. Neue Rückentherapie, Kommentar Christian Euler; Plus & Minus 5

Leserforum. Leserbrief, Sprechstunde & Impressum 6/7

Knochen-Schutz. Wie Sie sich am besten vor Osteoporose schützen 8

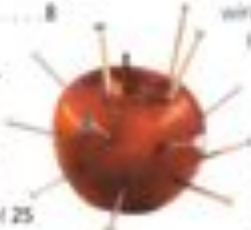
Serie: Asiatische Heilkunst.

Was Ayurveda bewirkt. Plus: Erfahrungsbericht von einer Panchakarma-Kur 18

Lexikon Medizin. Eisenmangel 25

Lebenshilfe-News. Tipps & Termine ... 27

Mini-Med. Alle Termine 28



Lebenslust

SEX & BEAUTY,
PARTNERSCHAFT & FAMILIE

Intro. Erlebnis-Shopping, Kommentar von Elisabeth Scheyder; Plus & Minus 29

Der neue Jugend-SEL. Was sich Jugendliche für ihr Leben wünschen 30

Frühlingsfrische fürs Gesicht. Wie das wintergeplagte Antlitz wieder in rosige Frische erblühen kann 36

Wenn Schmerz zur Regel wird.

Wenn „die Tage“ zum Drama werden – die Gründe für Menstruationsbeschwerden und was dagegen am besten hilft. 42

Lebenslust-News, Lesertipps, Termine 43

Beauty. News für die Schönheit 44

Lebensfreude

ESSEN & WOHNEN,
GARTEN & TIERLEBEN

Intro. „Eat & meet“; Kommentar von Tanja Braune; Plus & Minus 45

Essen für die Knochen. Der richtige Speiseplan gegen Osteoporose. 46

Schonk schleppen. Die kalorienarme Zuckeralternative Sukrin 52

Lexikon Ernährung. Kohlenhydrate im Wasser 55

Lebensfreude-News. Termine und Lesertipps 57

Dr. Chexl. Romana Kemmer erzählt über ihren Weg von der MS-Diagnose zur erfolgreichen Rattrin. ... 58



Süßes ohne



- SUKRIN**
- ist keine Fruktose
- ist kein herkömmlicher Zucker
- ist kein synthetischer Süßstoff
- hat null Kalorien



145 / 616

Kilokalorien / kcal

pro Muffin

Heidelbeermuffins

Zubereitung: Butter schmelzen und mit Milch vermischen. Die Eier mit einem Schneebesen untermischen. Die gewaschenen Beeren mit einigen Esslöffeln Mehl bestreuen, sodass sie gut bedeckt sind. Den Rest des Mehls mit Backpulver und Sukrin in einer Schüssel vermengen. Die gemischten flüssigen Zutaten hinzufügen und den Teig schnell verarbeiten. Zum Schluss die mit Mehl bedeckten Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Papierformen in eine Muffinform geben und den Teig darin verteilen. Wer keine Kalorien sparen will: etwas braunen Zucker oder Schokostücke auf jeden Muffin streuen. Auf der mittleren Schiene im Ofen bei 200°C für 15 bis 20 Min. backen, bis die Muffins goldbraun sind. Abkühlen lassen und dann die Muffins vorsichtig aus der Form holen. Das beste Ergebnis gibt's mit frischen Heidelbeeren – mit gefrorenen werden die Muffins bläulicher.

Zutaten für ca. 18 Muffins:

125 g Butter
2 Eier
250 ml Milch
375 g Weizenmehl
1 Esslöffel Backpulver
175 g Sukrin
185 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
Verzierung, wer mag: brauner
Zucker oder kleine Schokostücke

Schlank schlemmen. In Skandinavien längst der Hit, erobert Sukrin jetzt auch die österreichische Dessertküche – was die gesunde und natürliche Zucker-Alternative alles kann.

Redaktion: Tanja Brune

Zucker

Hundert Gramm Zucker schmecken wunderbar, liefern aber etwa 400 Kilokalorien. Synthetische Süßstoffe haben keine Kalorien, schmecken dafür aber künstlich und stehen im Verdacht, nicht ganz so gesund zu sein. Und das erst kürzlich in der EU zugelassene Stevia ist zwar gesund, hat aber einen Lakritze-Geschmack, und die fehlende Konsistenz macht's gerade für Kuchen, Torten & Co eher ungeeignet. Also was tun? Entweder auf jeglichen Süßgenuss verzichten, oder es einfach wie die Skandinavier machen: Denn im hohen Norden wird schon seit langem Sukrin statt Zucker verwendet. Sukrin liefert keine Kalorien oder Proteineinheiten, hat keine Fruktose und erhöht nicht den Blutzuckerspiegel (Glyx-Index = 0).

Zudem wirkt es im Körper wie ein Antioxidantium, bindet freie Radikale und hemmt, so zeigen klinische Studien, sogar das Wachstum jener Bakterien, die Karies und Zahnschmerzen verursachen können.

Und das vielleicht Beste: Sukrin ist natürlich, es wird aus dem Zuckeralkohol Erythritol (z. B. in Birnen, Melonen und Pilzen) durch Fermentation gewonnen. Es hat 75 Prozent der Süßkraft von Haushaltszucker, allerdings bei gleichem Volumen – was den Umgang damit eben auch so einfach macht. An sich kann man bei jedem Rezept den Zucker einfach durch Sukrin ersetzen. Wer es versuchen will: Sukrin und SukrinMelis (Staubzucker) gibt's in Apotheken & Reformläden, alle Infos dazu auf www.sukrin.at.

TIPPS & TRICKS

Gewusst wie: So schmeckt's mit Sukrin perfekt

➤ **Die richtige Dosierung.** Im Gegensatz zur Zuckeralternative Stevia hat Sukrin das gleiche Volumen wie Zucker, allerdings ist die Süßkraft ein wenig geringer. Sukrin hat etwa 75 Prozent der Süßkraft von Zucker – d. h., wenn im Rezept 100 g Zucker steht, braucht's 120–140 g Sukrin. Der Austausch gelingt besonders gut, wenn Sukrin nicht mehr als 20 Prozent aller Zutaten ausmacht.

➤ **Für Backmittelg** und andere sehr süße Rezepte: Sukrin am besten mit anderen Süßungsmitteln wie z. B. Honig oder braunem Zucker oder auch flüssigem Stevia mischen.

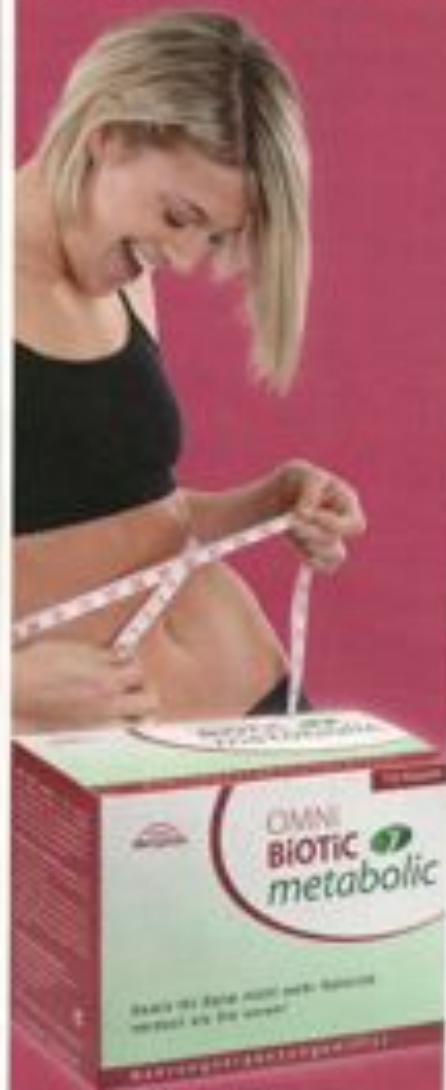
➤ **Karamellisieren.** Sukrin karamellisiert nicht wie Zucker, es schmilzt zwar, wird aber nicht braun. Wer auf das typische Röstaroma nicht verzichten will, gibt einfach einen Teelöffel Zucker dazu.

➤ **Kristallbildung bei Marmeladen or Sirup.** Sukrin ist in Wasser nicht ganz so gut löslich, wie es der Zucker ist. Bei hoher Sukrin-Konzentration bilden sich Kristalle. Haus- und Molekular-Köche freuen sich über den Effekt. Wer's nicht mag, sollte höchstens 100 g Sukrin auf einen Liter Wasser verwenden. Aber: Beim Erwärmen lösen sich die Kristalle wieder vollständig auf. Für Marmelade gilt: 250 g Sukrin auf ein Kilogramm Früchte. Für mehr Süße einfach etwas Zucker oder Süßstoff untermengen und mit Agar-Agar oder Apfelspektin gelieren. Marmelade mit Sukrin schmeckt wegen des leicht frischen Abgangs von Sukrin sogar besonders fruchtig.

➤ **Germteig** geht mit Sukrin zunächst weniger auf – daher etwas länger ruhen lassen.

Jo-Jo war gestern.

Holen Sie sich die Schlankmacher-Bakterien für Ihren Darm.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Probiotika
höchster
Qualität.

Erdbeermarmelade mit Rhabarber

Zutaten für 8 Gläser:
 1,5 kg Erdbeeren
 500 g Rhabarber
 400 g Sukrin
 4 TL Agar-Agar
 Saft einer Zitrone
 1Msp. Zimt

Zubereitung: Früchte waschen, putzen, zerkleinern und in einen Topf füllen. Sukrin über die Früchte geben. Agar-Agar in Zitronensaft und etwas Wasser auflösen und ebenfalls hinzugeben. Alles zusammen 10 bis 15 Minuten unter Rühren aufkochen lassen. Gläser mit heißem Wasser reinigen. Die Marmelade in die sauberen Gläser abfüllen. Den Deckel umgedreht hinlegen, mit etwas Korn füllig, diesen anzünden und den brennenden Deckel auf das Glas stützen und schließen. Umgedreht abkühlen lassen.

110 / 462

Wochenmarkt / Markt
 pro 100 Gramm



Karottentorte nach Schweizer Art

243 / 1025

Wochenmarkt / Markt
 pro Stück

Zutaten für etwa 12 Stück:
 4 Eier, 270 g Sukrin
 210 g Weizenmehl
 30 g Speisestärke, 2 TL Natron
 2 TL Vanillezucker, 2 TL Zimt
 1 TL geriebene Muskatnuss
 2 TL Kardamom, 1 TL Ingwerpulver
 50 g Butter oder 150 ml Rapul
 300 g geraspelte Karotten
 120 g Rosinen oder Berberitzen

Für die Creme: 200 g Frischkäse
 120 g SukrinMeli
 2 TL Vanillezucker

Zubereitung: Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Eier mit dem Sukrin zu Eischaum schlagen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen und vorsichtig zum Eischaum geben. Zum Schluss die geschmolzene Butter oder das Öl hinzufügen. Die Karotten und die Rosinen/Berberitzen unterheben. Den Teig in eine gefettete Kuchenform geben. Auf niedrigerer Schiene ca. 40 Minuten backen. Auf einem Kuchengrost abkühlen lassen. SukrinMeli mit Frischkäse und Vanillezucker vermischen – die Creme gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.

Orangen-Mousse

Zutaten für 6 Portionen:
 6 Blätter Gelatine
 50 ml kochendes Wasser
 3 Eier
 12 EL Sukrin
 750 ml Schlagobers
 Saft und abgeriebene Schale einer Bio-Orange

Zubereitung: Gelatineblätter ca. 5 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Eier und das Sukrin schaumig schlagen. Oben stoff schlagen und vorsichtig mit dem Eischaum mischen. Orange gut waschen, die Schale abreiben und auspressen. Gelatine gut ausdrücken, anschließend die Blätter in 50 ml kochendem Wasser zum Schmelzen bringen. Die geschmolzene Gelatine, den Orangensaft und die abgeriebene Orangenschale vorsichtig unter den Oberschaum heben. Die Mischung in Servierschalen oder eine große Schüssel geben und einige Stunden kühl stellen. Mit Orangenscheiben oder geriebener Orangenschale verzückt servieren.

Tipp: Diese Mousse lässt sich nach Geschmack auch mit anderen Obstarten oder Schokolade zubereiten – es kommt auf den Versuch an.

199 / 836

Wochenmarkt / Markt
 pro Portion

