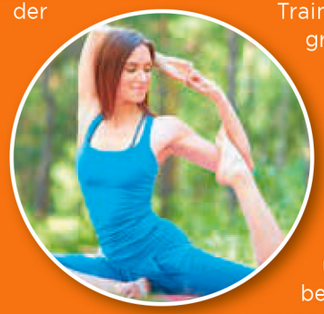
Stretch' dich fit!

Dehnübungen verbessern die Durchblutung der Beine

Wird die Beinmuskulatur regelmäßig richtig gedehnt, hat dies einen positiven Einfluss auf die Durchblutung der unteren Beine.



✖ **30 Minuten pro Tag** reichen aus, um den Blutfluss in den Unterschenkeln signifikant zu verbessern.

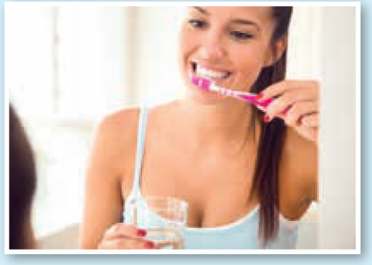
✖ **Auch die Gefäßfunktion** in der Muskulatur und die Anzahl der darin befindlichen Haargefäße nimmt dadurch im Vergleich zu nicht gedehnten Beinen zu.

✖ **Besonders ältere Menschen** mit eingeschränkter Mobilität profitieren von diesem Trainingsprogramm, da es relativ einfach auszuführen ist.

✖ Wer unter Diabetes oder einer arteriellen Verschlusskrankheit leidet, kann durch leichte Dehnübungen sein Gehvermögen verbessern und so **aktiv etwas zur eigenen Gesundheit beitragen.**

4 Hausmittel für strahlende Zähne

Viele Menschen leiden trotz regelmäßiger Zahnpflege unter Verfärbungen – meist wegen des Konsums von Genussmitteln wie Kaffee, Tee oder Tabak. **meinTV – magazin** hat einige effektive Hausmittel zusammengetragen, die Abhilfe schaffen.



✖ **Aktivkohle** bindet und transportiert Verschmutzungen sowie Giftstoffe ab. Sie kann in selbstgemachter Zahncreme oder im Mundwasser verwendet werden.

✖ **Salbei** stärkt das Zahnfleisch, reinigt die Beißerchen und sorgt für frischen Atem. Ein bis zwei Blätter sollte man pro Tag zerkauen.

✖ **Kurkuma** hellt auf, wenn man es als Zahnputzpulver verwendet. Bei vorhandenen Zahnschmelzschäden sollte es jedoch vermieden werden, da es Verfärbungen in diesem Fall begünstigt.

✖ **Bananenschalen** enthalten wertvolle Vitalstoffe. Wer seine Zähne regelmäßig mit der Schaleninnenseite abreibt, sorgt schrittweise für eine Aufhellung.

Äpfel sind natürliche Cholesterin-Senker.

Ungesunde Fette vermeiden

Runter mit dem Cholesterin

Ein zu hoher Cholesterinspiegel begünstigt die Verkalkung der Arterien und kann so zu Durchblutungsstörungen führen. Im schlimmsten Fall endet dies in einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Dagegen wirkt eine gesunde Ernährung, die eine Balance zwischen den „bösen" und den „guten" Fetten im Speiseplan schafft. **meinTV – magazin** zeigt auf, welche Lebensmittel auf den Teller dürfen – und welche man bei schlechten Werten besser meidet.

Die Ballaststoffe in Karotten schwemmen Cholesterin aus.

Fünf Portionen Obst

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, pro Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. An anderer Stelle kann man so Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis ersetzen oder zu einem Salat greifen. Bei Letzterem gilt es zu beachten, dann kein fettiges Dressing zu wählen. **Den Salat isst man am besten vor 18.00 Uhr, damit der Darm über Nacht nicht zu sehr belastet wird.**

Fisch statt Fleisch

Wer zu viel Fleisch und Wurst konsumiert, darauf aber nicht verzichten möchte, kann es mit einer Reduktion versuchen. Zweimal pro Woche darf fettarmes Fleisch auf den Teller. Dazu gehört z. B. Huhn, Pute und Kalb. Innereien streicht man am besten komplett. Dafür ergänzt gesunder Fisch den Speiseplan. Zwar enthält auch dieser Fettsäuren, allerdings die guten: Omega-3-Fettsäuren beugen Gefäßverengungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. **Empfehlenswert sind Seefische wie Hering, Lachs, Kabeljau und Makrelen, aber auch magere Fischsorten wie Rotbarsch, Scholle und Steinbutt.** Süßwasserfische wie Aal und Karpfen sowie Krusten- und Schalentiere meidet man dagegen ebenso wie panierten Fisch.

Thunfische haben mit ca. 5091 mg pro 100 Gramm die meisten Omega-3-Fettsäuren.

Mit Pflanzenöl braten

Eine weitere Quelle für ungesättigte Fettsäuren sind hochwertige Pflanzenöle. Dazu zählen **Leinsamen-, Raps-, Walnuss-, Sojabohnen- und Olivenöl,** die Fettstoffwechselstörungen positiv beeinflussen. Daraus hergestellte fettreduzierte Margarine ersetzt beispielsweise auch die Butter.

Eine gut beschichtete Pfanne spart Fett beim Braten.

Vollkorn und Hafer

Ob Vollkornbrot, -reis, Haferflocken oder Hülsenfrüchte: Langsame Kohlenhydrate sind im Vergleich zu Weißmehlprodukten wie Toast und Baguette zu bevorzugen. **Diese halten nicht nur länger satt und sparen somit einige Kalorien ein,** sondern entlasten auch die Bauchspeicheldrüse und senken den Cholesterinspiegel.

Schon 90 Gramm Vollkornprodukte pro Tag können die Lebenswartung erhöhen.

Nüsse als Knabberei

Wer hin und wieder Lust auf einen kleinen Snack hat, gönnt sich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln. Auch deren Fettsäuren halten den Cholesterinwert in Schach. **Mehr als eine Handvoll sollte es aber tatsächlich nicht sein,** denn die kleinen Knabbereien sind nicht nur gesund, sondern weisen auch eine hohe Kalorienanzahl auf.

Fettreduzierte Milch

Butter, Sahne, Käse und andere Milchprodukte ersetzt man am besten durch die jeweils fettreduzierte Alternative. **Molke, Kefir, Buttermilch und Magerquark landen ohne schlechtes Gewissen im Warenkorb.**

Grüner Tee & Zitrone

Neben Wasser wirkt auch das Trinken von Grünem Tee positiv auf den Cholesterinspiegel, denn er reduziert die schlechten Fette im Blut. **Diesen Effekt verstärkt ein Spritzer Zitronensaft, denn dessen Vitamin C kurbelt die Fettverbrennung weiter an.** Allerdings macht Vitamin C auch fit. Deshalb sollte man am Abend zugunsten eines erholsamen Schlafes darauf verzichten.

Am Morgen Ingwerwasser

✖ **Ein Stück geschälte Ingwerwurzel** circa zehn Minuten lang in einem Wasserbad kochen.
✖ **Die Wurzel entfernen,** das Wasser einmal sieben, um eventuelle Reste herauszufiltern.
✖ **Das Ingwerwasser** kann 20 Minuten vor jeder Mahlzeit eingenommen werden, um die anschließende Fettverdauung anzukurbeln.

Fotos: Fotolia / Syda Productions