

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

#6

Fit ohne Pillen

Fit ohne Pillen Von leeren Kassen, leeren Versprechungen und Power-Nahrung **Traumbody und topfit** Interview mit Anni Friesinger **Die Chemie soll's richten** Nahrungsergänzungsmittel und ihre Wirkung **Betrug oder** seriöse Ernährungsinformation? **Die Power-Ernährung** Einfach und unspektakulär **Power-Drinks** aus der Küche



GUT DRAUF

www.gutdrauf.net

EINE AKTION DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG, BZGA

Fit ohne Pillen

VON VOLLEN KASSEN, LEEREN VERSPRECHEN
UND POWER-NAHRUNG

„Unsere modernen Ess- und Lebensgewohnheiten führen dazu, dass eine ausreichende Versorgung nicht mehr sichergestellt ist ...“, so oder so ähnlich mahnen die Beipackzettel diverser Mineralstoff- und Vitaminpräparate, Eiweißpulver oder Ballaststofftabletten. Und immer neue Trendprodukte überschwemmen den Markt mit dem vollmundigen Versprechen, den angeblichen Mangel auszugleichen und uns leistungsfähiger, schöner oder gesünder zu machen.

Alle Nahrungsergänzungsmittel haben jedoch eines gemeinsam:

Sie sind schlicht überflüssig, weil eine ausgewogene Ernährung alles enthält, was der Körper braucht.

Warum Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln leichtes Spiel mit uns Verbrauchern haben, ist schnell erklärt. Sie zielen mit ihren Werbetexten voll auf unsere Wünsche und Sorgen. Und da sind wir angreifbar, verwundbar und verlieren schnell die kritische Distanz.



Fast-Food-Enthusiasten möchten ihre schlechten Essgewohnheiten mit einem Multivitaminpräparat ausgleichen und sogenannte „Vitalstoffe“ sollen die Konzentrations- und Lernfähigkeit steigern. Besonders anfällig für die Werbebotschaften sind alle, die sportlich aktiv sind und auf den Zusatzkick aus der Wundertüte setzen. Wenn es darum geht, den Traumkörper schlechthin zu modellieren, scheinen alle Mittel recht zu sein, auch der Einsatz von Chemie!

Dieser Tipp soll euch über Nahrungsergänzungsmittel informieren und Anregungen geben, Werbebotschaften immer kritisch zu hinterfragen. Ihr findet außerdem Infos für Power-Ernährung ohne Pillen – unspektakulär, aber gesünder und vor allem kostengünstiger.



Hände weg:

PILLEN IM FREIZEITSPORT LEIDER WEITVERBREITET

Eine groß angelegte Studie über deutsche Fitnessstudios hat es an den Tag gebracht: Jugendliche und junge Erwachsene schlucken nicht nur Nahrungsergänzungsmittel, sondern auch Medikamente, um Muskeln aufzubauen oder die Leistung zu steigern. In erheblichem Umfang greifen die Fitnessfanatiker zu anabolen Steroiden, Stimulanzien, Narkotika oder Diuretika.

Die Nebenwirkungen sind bekannt: Anabolika sorgen für die berüchtigte **Steroid-Akne** oder **Schrumpfhoden**. Auch **Herzinfarkte** werden immer häufiger nach Anabolikaanwendung bekannt. Diuretika, mit denen „Gewicht gemacht“ wird, können zu **Kreislaufstörungen** bis hin zum **Kollaps** führen. Diese Substanzen sind häufig als Medikamente für ganz andere Anwendungsgebiete zugelassen und sollten auf keinen Fall eingenommen werden.

Traumbody und topfit – *ganz ohne Pillen?*

Interview mit Anni Friesinger,
Weltmeisterin im Eisschnelllauf

Sie müssen auf allen Gebieten topfit sein: Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Ist es überhaupt noch möglich, weltmeisterliche Leistungen zu bringen – ohne Pillen und sonstige Mittel?

Das ist möglich. Es geht aber nicht ohne eiserne Disziplin, regelmäßiges Training und beste Beratung. Gerade im Bereich Krafttraining braucht man gute Trainer, denn hier kann man viel falsch machen.

Um Ausdauer zu trainieren, muss man sich auch gut informieren. Ist die Belastung zu gering, stellt sich kein Trainingseffekt ein und man wird nie besser. Belastet man sich zu stark oder trainiert zu viel, dann geht es mit der sportlichen Leistung bergab. Ganz wichtig ist: Man muss sich wohlfühlen. Ganz wichtig ist natürlich auch, dass man mit Spaß an die Sache rangeht.





Sie haben eine von vielen beneidete Figur. Wie schafft man das? Nur mit Training?

Ich wurde sicher von Mutter Natur bevorzugt behandelt ... (lacht). Aber: Jeder kann seinen Körper mit Training modellieren. Die Muskeln sind gut trainierbar, wenn man es richtig anpackt. Dabei sollte sich jeder ein ganz realistisches Ziel setzen. Nicht alle sind für den Leistungssport geboren, aber jeder kann was für sich tun.

Bewusste und vielseitige Ernährung ist dabei natürlich wichtig. Ein Steak oder Sushi ist mir als Eiweißquelle lieber als Pulver aus der Dose.

Was bringt den Zusatzkick im Ausdauerbereich?

Ganz ehrlich? Pausen und Entspannung sind genauso wichtig wie Training. Die richtigen Pausen einzulegen, ist die hohe Kunst. Erst dann hat der Körper die Möglichkeit, Reserven aufzubauen, und die Power, wenn's drauf ankommt.

Ihr Bruder ist im Sport auch sehr erfolgreich. Trainieren Sie zusammen?

Wir trainieren fast immer zusammen. Wir motivieren uns gegenseitig und wenn der eine mal ein Tief hat, versucht der andere ihm rauszuhelfen.

Welche sportlichen Ziele haben Sie noch?

Ich möchte meine Karriere fortsetzen. Das Wichtigste ist dabei natürlich: Gesund bleiben!



Mehr zu Anni Friesinger gibt es unter:
www.anni-friesinger.de

Alles Fitness oder was? Die Chemie soll's richten



NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL UND IHRE WIRKUNG

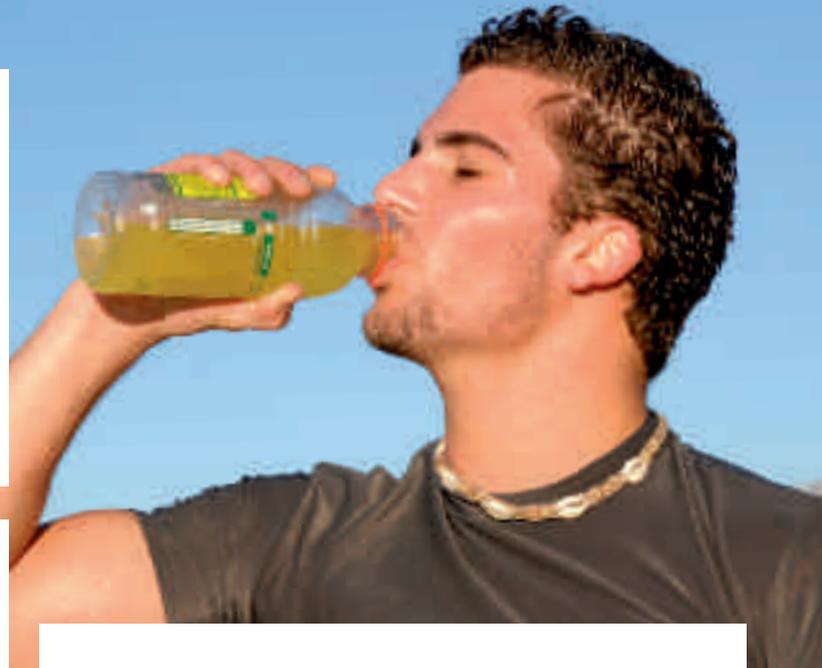
Sport- oder Multi-Präparate: Egal ob sie „Super L-Carnithin“, „All-in-one“, „Fat Bloc“ oder „Zell Tech“ heißen, ob sie in Fachgeschäften für Sportnahrung oder übers Internet gekauft werden: Der Wundermix kann mit Hormonvorstufen angereichert sein. Diese Inhaltsstoffe sind in Deutschland verboten und stehen natürlich nicht auf der Packung. Der Verkauf ist deshalb in Deutschland auch illegal. Also: Hände weg von diesen Präparaten.

Creatin als Nahrungsergänzungsmittel ist unter Medizinern umstritten. Ob sich das kleine Molekül, das ganz natürlich beispielsweise im Fleisch vorkommt, leistungssteigernd auswirkt, hängt von vielen Faktoren ab. Ein Power-Effekt konnte vor allem bei kurzen, sich wiederholenden Belastungen hoher Intensität beobachtet werden, wie beim Sprint und beim Gewichtheben. Im Ausdauerbereich gibt es sicher auch bei hoher Zufuhr keinen zusätzlichen Kick. Wegen möglicher Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen ist Creatin generell abzulehnen.

Taurin ist der Stoff, dem viele Energy Drinks ihre angeblich Geist und Körper „belebende“ und „entgiftende“ Wirkung zuschreiben. Bewiesen wurde dies jedoch noch nie. Der Name half wohl, das Image von Taurin über Gebühr aufzupolieren. Abgeleitet vom griechischen tauros = Stier wandelte sich in der Fantasie der Fans das Ochsegallen-Isolat zum kräftigenden Stierhoden-Extrakt. Außerdem: Taurin macht der Körper selbst und in Fisch und Fleisch ist auch genügend Taurin vorhanden. Die Aufputschwirkung der Energy Drinks kommt allein vom Koffein.

Carnithin wird immer noch von manchem Fitnesstrainer als „Fatburner“ empfohlen. Wenn die Begründungen auch noch so wissenschaftlich fundiert klingen – bewiesen wurde der Wundereffekt des Fettverbrennens noch nie. Genauso wenig belegt ist der leistungssteigernde Effekt von Carnithin. **Eines ist ganz sicher: Schlank wird nur der Geldbeutel.**

Darüber hinaus gibt es noch viele Substanzen, die von Sportlern eingesetzt werden, um Kraft- oder Ausdauerleistung zu verbessern. Hinsichtlich des oft gewünschten Muskelaufbaus liegen über diese Präparate praktisch keine Erkenntnisse vor. Hier eine kleine Auswahl dieser angeblichen „Geheimwaffen“: **HMB, CLA, Phosphatsalze, Chitosan, spezielle Bienenerzeugnisse, Inosin, Coenzym Q10.**





Betrug oder seriöse Ernährungsinformation?

Der Hersteller ist laut Gesetzgeber für die Information und die gesundheitliche Unbedenklichkeit eines Produktes verantwortlich. Ob es auch wirkt, musste nicht – wie bei einem Arzneimittel – in umfangreichen Tests bewiesen werden. Hinter der angeblichen Ernährungsinformation steckt meistens nur die Absicht, das Produkt zu verkaufen.

In jedem Fall besser: Einen Arzt fragen und Mangel abklären lassen.

Und hier ein kleiner Test für Nahrungsergänzungsmittel. Wenn ihr nur eine der Fragen mit „Ja“ beantworten könnt, ist das angepriesene Produkt schon höchst verdächtig.



1. Verspricht das Produkt eine auffallend rasche Verbesserung der Gesundheit und/oder Leistungsfähigkeit?
2. Enthält das Produkt einen nicht klar definierten Inhaltsstoff oder basiert es auf einer mysteriösen Formel?
3. Bezieht sich die Werbung auf Einzelbeobachtungen oder persönliche Erfahrungsberichte?
4. Handelt es sich um normale, bekannte physiologische Erkenntnisse über die Wirkung eines Nährstoffs, die aber überzogen dargestellt werden?

5. Handelt es sich um eine Anzeige oder einen Artikel in einem Gesundheits- oder Sportmagazin, über das auch das Produkt vertrieben wird?
6. Bezieht sich die Werbung nur auf eine einzelne wissenschaftliche Studie?
7. Enthält das beworbene Produkt Nährstoffe, die auch in normalen Lebensmitteln enthalten sind, ist aber diesen gegenüber ausgesprochen teuer?
8. Handelt es sich um eine sensationelle Neuentdeckung, die bisher mit bekannten Produkten nicht vergleichbar sein soll?
9. Verspricht das Produkt Erfolge, die zu schön sind, um wahr zu sein?

(nach Melvin H. Williams: Ernährung, Fitness und Sport; Ullstein Mosby; 1997)

Gefahr aus dem Internet

Besonders bequem ist die Bestellung per Mausklick. Doch diese Quelle ist sehr bedenklich. Alle Mittel, ob Eiweißpräparate oder „Fat-Block“, die übers Internet oder auf andere Art der Direktbestellung bezogen werden, sind schwierig zu kontrollieren. Zum Beispiel sind Quellen in den USA problematisch, weil dort in Verkehr befindliche Nahrungsergänzungsmittel höhere Wirkstoffdosierungen enthalten können und nach deutschem Recht als Arzneimittel zugelassen sein müssten. Daher zieht der Zoll regelmäßig entsprechende Sendungen wegen des Verstoßes gegen das Arzneimittelgesetz entschädigungslos ein!



Merke: Einschlägige Internet-Angebote = unkontrollierbares Risiko!



Zum Themenbereich „Nahrungsergänzungsmittel“ ist eine aktuelle Liste im Internet zu finden unter www.osp-koeln.de oder www.dopinginfo.de. Informationen bietet auch das Bundesinstitut für Risikobewertung an: www.bgvv.de

Nahrungsergänzungsmittel – Was man wissen sollte

Sehen aus wie Arzneimittel ...

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, die in lebensmittel-untypischer Form wie Tabletten, Pulver oder Kapseln angeboten werden. Dazu gehören Multivitaminpräparate, Mineralstoff-Tabletten oder Ballaststoff-Pillen. Im Fitnessbereich sind vor allem Coenzym Q-Präparate, Creatin als angebliche Wunderwaffe oder L-Carnithin, der vermeintliche „Fatburner“, angesagt.

... benötigen aber keine Zulassung

All diese Mittel sehen zwar aus wie Arzneimittel, unterliegen aber dem Lebensmittel- und Bedarfsgegenstandesgesetz (LMBG). Das heißt: Im Gegensatz zu Arzneimitteln benötigen Nahrungsergänzungsmittel keine behördliche Zulassung und müssen vor dem Verkauf keine umfangreichen Genehmigungsverfahren hinter sich bringen. Dies bedeutet natürlich nicht,



dass man Arzneimittel, die keine Zulassung bekommen, als Lebensmittel auf den Markt bringen könnte. Dies wird durch Bestimmungen des Lebensmittel- und Bedarfsgegenstände-gesetzes verhindert. Danach sind die Hersteller von Nahrungs-ergänzungsmitteln für die gesundheitliche Unbedenklichkeit verantwortlich sowie für den Inhalt ihrer Werbeaussagen.

So darf auch nicht damit geworben werden, dass Nahrungsergänzungsmittel Krankheiten vorbeugen, behandeln oder heilen. Weil immer mehr Präparate auf den Markt kommen, deren Wirkungen höchst zweifelhaft und für manche Bevölkerungsgruppen sogar schädlich sind, möchte die EU die Herstellung und Vermarktung von Nahrungsergänzungsmitteln strenger als bisher kontrollieren.

Sind meistens überflüssig ...

Nahrungsergänzungsmittel haben dann ihren Platz, wenn der Arzt tatsächlich einen Vitamin-, Mineral- oder Nährstoffmangel diagnostiziert hat. Dies trifft vielleicht bei Hochleistungssportlern zu oder Sportlern, die extrem auf ihr Gewicht achten müssen. Auch für Schwangere oder Menschen mit bestimmten Erkrankungen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.

Für die meisten Menschen aber gilt: Nahrungsergänzungsmittel sind überflüssig, auch für aktive Freizeitsportler. Sie ersetzen keine vollwertige und ausgewogene Ernährung. Sie können eine fettreiche, kohlenhydrat- und ballaststoffarme Ernährung nicht in eine gesunderhaltende Ernährung verwandeln. Pulver und Pillen mit isolierten Inhaltsstoffen können nicht das breite Spektrum gesundheitsfördernder Substanzen abdecken, die in ursprünglichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten stecken.





Vorsicht ist auch angebracht bei „Wundermitteln“, die in Fitnesscentern, Fachgeschäften oder im Internet angeboten werden. Sie sind häufig mit Hormonvorstufen (sogenannten Prohormonen) versetzt, die bei längerer Einnahme z. B. auf die Leber gesundheitsschädigend wirken können. Nach einer Studie des Instituts für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln waren insbesondere ausländische, aber auch deutsche Produkte mit zum Doping geeigneten Wirkstoffen verunreinigt.

... zudem teuer und nicht ohne Risiko

Ergänzungspräparate sind nicht nur überflüssig und verhältnismäßig teuer. Mit dem Schlucken von Pillen und Pulver nimmt man auch ein unkontrollierbares Risiko in Kauf.

Meistens sind die einzelnen Substanzen an sich völlig unproblematisch und führen zu keinen gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Schäden. Aber man weiß kaum etwas über die Wechselwirkung von verschiedenen Substanzen. Deshalb ist es sehr bedenklich, dass besonders eifrige Freizeitsportler manchmal mehrere Produkte gleichzeitig einnehmen – und das ohne ärztliche Kontrolle.

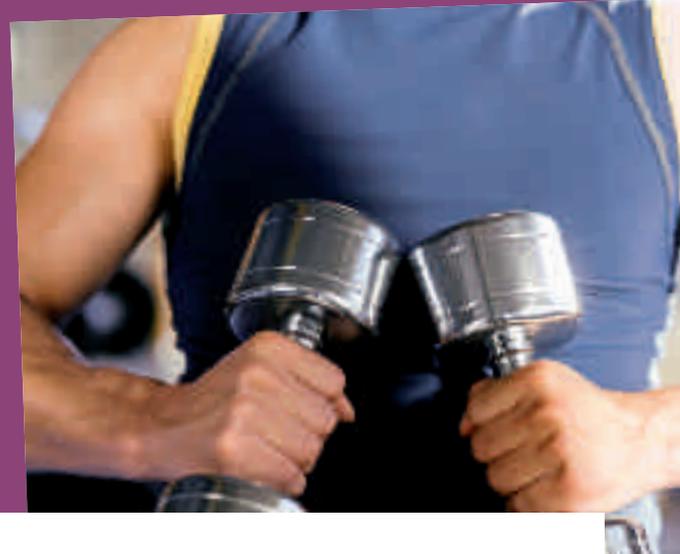
Auch die Auswirkungen von hohen Dosierungen über lange Zeit sind nicht erforscht. So enthält etwa ein halber Liter eines gängigen Durstlöschers, wie er nicht selten in Fitnessstudios verkauft wird, 1,5 Gramm Carnithin (das ist das 50-Fache der normalen täglichen Aufnahme).

Belegt sind hingegen bedenkliche Nebenwirkungen bei der Einnahme von zu viel fettlöslichem Vitamin A, D oder E, das sich im Körperfett ansammelt.

Muskeln und *Meinungen*

Nicht nur Mädchen und junge Frauen tun viel, um dem Schönheitsideal zu entsprechen, der Schönheitskult hat auch die Männerwelt erfasst. Muskelhelden in Actionfilmen und Titelmodels auf Fitness-Magazinen führen vor, wie der Idealkörper auszusehen hat. Um diesem Ziel nahezukommen, investieren Jungs und junge Männer einiges: Zeit, Schweiß und in vielen Fällen auch eine Menge Geld für die unterschiedlichsten Präparate. Immer nach der Devise „viel hilft viel“ hofft Mann auf die Wirkung von L-Carnithin oder Coenzym Q10.

Wir haben Jugendliche zum Thema „Schönheitsideal“ befragt. Hier ein paar Meinungen:



Klar stehe ich mehr auf den sportlichen Typ. Aber allzu viele Muskeln sind ätzend. Fotos von Bodybuildern finde ich eigentlich ziemlich hässlich. Sylvester Stallone oder Arni müssen ja in ihren Actionfilmen supermännlich aussehen, mein Traumtyp sieht aber ganz normal aus.

Mona, 16 Jahre





Ich habe mich gerade von meinem Freund getrennt. Der hatte nur noch sein Training im Kopf. Alles andere war ihm ganz egal geworden. Der sieht zwar supertoll aus, aber ich denke, dass er es mit dem Training übertreibt.

Jule, 18 Jahre

Ich gehe dreimal die Woche ins Studio und mache Krafttraining. Am Anfang habe ich übertrieben. Heute möchte ich einen modellierten Körper haben, aber keine regelrechten Muskelberge. Was ich auch gelernt habe: Bei Beschwerden in Gelenken, an Muskeln und Sehnen lasse ich mich vom Arzt durchchecken.

Hagen, 23 Jahre

Ich wollte mit Krafttraining anfangen, weil ein paar Kumpel das machen. Aber das Studio hat mich abgelehnt. Einer der Trainer erklärte mir, dass ich damit frühestens mit 20 Jahren anfangen sollte. Ich bin derzeit noch in der Wachstumsphase und das Training könnte sonst meinen Rücken und meine Gelenke ramponieren. Jetzt spiele ich Basketball und es macht echt Laune ...

Thomas, 16 Jahre



Einfach und unspektakulär: Die Power-Ernährung

Eine Voraussetzung für erfolgreiches Training ist eine ausgewogene und vielseitige Ernährung. Während Leistungssportler je nach Trainingsphase und Sportart nach speziellen Ernährungsplänen leben, reicht dem Freizeitsportler in der Regel eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost. Wer glaubt, Multivitaminpräparate könnten Fast-Food-Sünden vergessen machen, der irrt gewaltig. Unsere Nahrung ist aus so vielen Stoffen zusammengesetzt, dass Essen aus der Pillendose nie ausgewogen sein kann.

Also: Mit der richtigen Ernährung lässt sich noch ein Quäntchen mehr Power rausholen. Kohlenhydrate – die Energiequelle

Muskeln brauchen Kohlenhydrate, um zu arbeiten. Am besten Kohlenhydrate, die länger vorhalten und die neben Energie auch viele Vitamine und Mineralien liefern. Die holt man sich in Form von Müsli, Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, ausgewählten Obst- und Gemüsesorten.



...❖ **Wichtiger Tipp für Ausdauersportler:** Etwa 3 bis 4 Stunden vor einer Belastung sollte ein kohlenhydratreiches Essen auf den Tisch – Pasta zum Beispiel. Kleine Portionen kann man noch etwa eine Stunde vorher nehmen.

EIWEISS – DER STOFF AUS DEM DIE MUSKELN SIND

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff für die Muskeln, aber auch für Hormone und Enzyme. Sportler brauchen etwas mehr als andere. Aber weil wir mit unserer Wohlstandsernährung sowieso eher zu viel Eiweiß essen, brauchen Freizeitsportler keine zusätzlichen Eiweißprodukte. Die Annahme, dass man für Riesenmuskeln täglich ein Riesensteak essen muss, ist längst überholt.

Ein Mix aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß ist ideal, auch für den, der Muskeln machen möchte: also zum Beispiel Müsli mit Milch, Vollkornbrot mit Käse, Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelbrei mit Spiegeleiern.

Übrigens: Zu viel Eiweiß bringt gar nichts. Es belastet nur den Stoffwechsel und die Nieren.

FETT – WENIGER IST MEHR

Fett ist Energie pur. In einem Gramm steckt doppelt so viel Energie wie in einem Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Auch Fett kann im Muskel verbrannt werden und Energie liefern.

Aber wenn der Muskel die Wahl hat, nimmt er lieber Kohlenhydrate. Deshalb bezeichnet man Fett als Energielieferanten zweiter Klasse.

Doch hier ist Fett unschlagbar:

1 Ohne Fett kann man fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) nicht verwerten. Deshalb: Karottensalat braucht Öl, sonst kommt der Körper nicht ans Vitamin ran.

2 Fette versorgen den Körper mit lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren. Deshalb: Salaten oder Fitnessdrinks unbedingt kalt gepresstes Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Sojaöl zufügen.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag und Sportler sind ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Allerdings! Eine überreichliche Vitaminzufuhr (Tabletten!) macht noch keine Leistung. Es konnte noch in keiner einzigen seriösen Studie ein Power-Effekt einzelner Vitamine nachgewiesen werden.

TRINKEN – TRINKEN – TRINKEN

Wer Sport treibt, schwitzt. Denn Schwitzen ist der natürliche Schutz vor Überhitzung. Neben Wasser verliert der Sportler aber auch wichtige Mineralstoffe, die ebenfalls während bzw. nach der Anstrengung ersetzt werden müssen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt vor dem Sport einen Viertel Liter zu trinken. Während des Trainings dann nur schluckweise kleine Mengen.





Als Sportdrink eignet sich besonders eine Mischung aus Mineralwasser und Fruchtsäften (zum Beispiel Apfelsaftschorle) im Verhältnis 1:1 bis 2:1. Das Mineralwasser liefert dabei die Mineralien Natrium, Chlorid und Calcium, während Fruchtsäfte vor allem Kalium und Magnesium beisteuern. Zuckerreiche Getränke wie Fruchtsäfte und -nektare, Cola-Getränke oder Energy Drinks sind nicht zu empfehlen.

Die Apfelsaftschorle ist zwar weniger cool als das industrielle Isogetränk, dafür hat es zwei entscheidende Vorteile: Es ist billiger und schneidet im Geschmacksvergleich häufig besser ab. Spezielle Sportlergetränke sind für den Hochleistungssport konzipiert.

❖ **Noch ein Tipp:** Sportgetränke sollten nicht zu kalt sein, sonst gibt's Magenkrämpfe. Kaffee oder Alkohol ist nicht ratsam — beide wirken entwässernd.



Weitere Informationen zum Thema Training und Sport-Ernährung findet ihr unter www.dshs-koeln.de (Deutsche Sporthochschule Köln) und www.dge.de (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

Power-Drinks aus der Küche

(alle Mengenangaben für zwei Personen)

Sport-Schorle

- 100 ml Fruchtsaft oder Gemüsesaft ..
- 300 ml Mineralwasser
- 1 Zitronenscheibe

❖ Saft und Mineralwasser mischen, eventuell mit Zitronenscheibe garnieren und fertig ist der Power-Drink.

Karotten-Orangen-Mix

- 1/8 Liter Karottensaft
- Saft von zwei Orangen
- eine Prise Ingwer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Haferflocken
- 250 g Joghurt
- eine Prise Salz
- 1–2 EL kalt gepresstes Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Distelöl)

❖ Rein in den Mixer und gut durchquirlen.



Fit-for-Fun-Drink

- Eine kleine Banane
- 4 EL ungesüßter Sanddornsaft
- 300 g Buttermilch
- 2 TL Honig

❖ Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab verquirlen.

❖ Mit Honig abschmecken, fertig.

Vitamincocktail

- Eine Banane
- 400 ml Apfelsaft
- 2 EL Dickmilch
- 4 EL Zitronensaft
- 1–2 EL kalt gepresstes Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Distelöl)

❖ Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab verquirlen.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Weitere Gut Drauf-Tipps!

- #1 Immer Ärger mit der Schönheit**
Bestell-Nr.: 35550100
- #2 Open Air: Rezepte für die Grillparty**
Bestell-Nr.: 35550200
- #3 Fast Food: Essen auf die Schnelle**
Bestell-Nr.: 35550400
- #4 Die heimliche Sucht: Essstörungen**
Bestell-Nr.: 35550500
- #5 Fitness, Sport, Body**
Bestell-Nr.: 35550600
- #6 Fit ohne Pillen**
Bestell-Nr.: 35550700
- #7 Gefährliches Ziel: Traumbody**
Bestell-Nr.: 35550800

Die Gut Drauf-Tipps könnt ihr bei der BZgA,
51101 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder
per Fax 02 21/8 99 22 57 kostenlos bestellen.



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).

Die BZgA ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des
Bundesministeriums für Gesundheit.

Text: Monika Cremer

Gestaltung: www.medienwerkstatt-ecc.de

Alle Rechte vorbehalten.

Stand: Juli 2008

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 1.250.01.09

Bestell-Nr.: 35550700

Fotos: Fotolia.com, S. 1, 20 © Fotolia VI, S. 2 © Franz Pfluegl,
S. 6 © Tomasz Trojanowski, S. 13 © Kzenon, S. 14 © Leiftryn,
S. 15 © ksp_photo, S. 16 © Mellimage, S. 17 © Andrejs Pidjass,
S. 18 © Torsten Schon; istockphoto.com, S. 7 © Levent Ince, Kriss
Russell, S. 8 © Joselito, S. 13 © Shelly Perry, S. 15 © Aldo Murillo
Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.