

Was haben Hülsenfrüchte mit guter Laune zu tun?

Liebe Leser/innen,

geht es Ihnen wie so vielen anderen auch, dass Sie wissen wie wichtig Eiweiß für Ihren Stoffwechsel ist. Vielerorts hört man jedoch, dass man den Fleischkonsum einschränken soll. Wie deckt man dann seinen Bedarf an essentiellen Aminosäuren?

Ich biete Ihnen eine gesunde und pflanzliche Alternative zu Fleisch und Wurst. Diese bringt mehr Abwechslung in Ihren Speiseplan und darüber hinaus sorgt sie noch für gute Laune. Zusätzlich erhalten Sie ein schmackhaftes Rezept von mir, damit Ihnen die Ideen beim Kochen nicht ausgehen.

Ich wünsche Ihnen eine gute und energiereiche Herbstzeit und viel Spaß beim Lesen!

Elisabeth Polster

Ihre Elisabeth Polster  
[www.elisabethpolster.at](http://www.elisabethpolster.at)

---

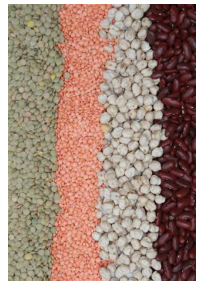
Wozu benötigt unser Organismus Eiweiß (Protein)?

Eiweiß ist ein Sammelbegriff für seine Bausteine, den sogenannten Aminosäuren, und diese nehmen in unserem Organismus eine lebensnotwendige Rolle ein. Eiweiß zählt neben Kohlenhydraten und Fetten zu den Grundnährstoffen. Alle Körperzellen sind aus Eiweiß aufgebaut; dieses leistet als Antikörper einen wichtigen Beitrag für ein starkes Immunsystem. Es ist am Aufbau aller Enzyme und wichtiger Hormone wie bspw. Insulin beteiligt. Ebenso unentbehrlich ist Eiweiß für unsere Muskulatur, das Bindegewebe, die Knochen, die Nägel und die Haare.



Hülsenfrüchte sorgen für gute Laune und haben es in sich

Von allen pflanzlichen Lebensmitteln haben Hülsenfrüchte den höchsten Eiweiß-Gehalt. Zu den wichtigsten Hülsenfrüchten zählen: Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Sojabohnen. Außer Eiweiß enthalten Hülsenfrüchte viele Vitalstoffe und Ballaststoffe, die für eine gut funktionierende Verdauung von großer Bedeutung sind: sie sättigen - so isst man kleinere Portionen. Sogar positive Fettverbrennungs-Eigenschaften sagt man ihnen nach.



Besonders hervorheben möchte ich Linsen, Bohnen und Sojabohnen da sie durch einen hohen Gehalt an Tryptophan hervorstechen. Die Aminosäure Tryptophan dient als Vorstufe der körpereigenen Produktion von Serotonin, welches in unserem Stoffwechsel für gute Laune sorgt. :-)

---

Was sonst noch wichtig ist

Da Hülsenfrüchte das gesundheitsschädigende Protein Phasin enthalten, sollten sie nicht im rohem Zustand gegessen werden. Durch Kochen wird dieses Protein unschädlich gemacht. Die blähende Wirkung von Hülsenfrüchten kann man durch die Zugabe von Kümmel, Fenchel, Dill oder Thymian mildern.

Achtung! Gichtkranke sollten Hülsenfrüchte nur in geringen Mengen, wegen ihres hohen Anteils an Purinen, verzehren.

Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen tierischen und pflanzlichen Eiweißen.

---

Bioelektrische-Impedanzanalyse in meiner Praxis

Alleine Ihr Körper-Gewicht gibt keine Auskunft über Ihre Körper-Zusammensetzung - das Verhältnis von Fett und Muskelmasse und Ihren Zellernährungs-Zustand. So kann es sein, dass ein Mensch mit dem sogenannten Idealgewicht eine ungünstige Körper-Zusammensetzung hat. Beispielsweise wenn die Muskelmasse im Verhältnis zum Fettanteil zu gering ist. Umgekehrt werden Menschen nach üblichen Berechnungen mit dem Body-Mass-Index (Körper-Größe zu Gewicht-Verhältnis) als übergewichtig eingestuft, obwohl sie durch ihren geringen Fettanteil und ihren hohen Muskelanteil eine hervorragende Körper-Zusammensetzung haben. Mit der Bioelektrischen Impedanz-Analyse stellen wir den aktuellen Status Ihres Körpers fest und können so Maßnahmen zur Optimierung ergreifen.

Bitte um telefonische Termin-Vereinbarung 0676 63 87 1 87 oder per E-Mail [praxis@elisabethpolster.at](mailto:praxis@elisabethpolster.at).



Wohlfühl-Tipp von Frau Helga Wöhrer, Zentrum für ganzheitliches Wohlbefinden  
Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele: Lomi Lomi Nui – ein Fest für die Sinne

Der Urlaub ist leider schon lange vorbei und erste Ermüdungs-Erscheinungen machen sich bemerkbar. Das verstärkt der Herbst mit seinen nassen, windigen und kühlen Tagen, die durchs Land ziehen. Auch die Sonne sendet keine ausreichend wärmenden Strahlen mehr. Wäre es da nicht schön einen „Kurzurlaub“ mit Wärme und duftendem, warmen Öl, sowie Berührung bei hawaiianischen Melodien zu erleben? Und die eigenen Akkus wieder aufzuladen? Und all das in einem angenehmen Ambiente über einen Zeitraum von ca. 2 Stunden zu genießen?

Das hawaiianische Bodywork „Lomi Lomi Nui“ bietet all dies. Vor allem Entspannung pur und die Nachhaltigkeit des ganzheitlichen Erlebens. Eine hawaiianische Lomi ähnelt eher einer



therapeutischen Körperarbeit als einer Massage – es ist eine der wirkungsvollsten Wellness-Behandlungen überhaupt. Achtsam wird der Körper und die Seele gleichermaßen bei diesem reinigenden und harmonisierenden Ritual von belastenden Energien, Blockaden und Verspannungen befreit. Man „badet“ in einem Meer von Wohlfühlen und Geborgenheit. Lomi Lomi Nui ist nicht nur eine äußerst sanfte, respektvolle und liebevolle Körperarbeit, sondern es werden über rund 1 ½ Stunden die körpereigenen Energien wieder aktiviert und durch die spielerisch leichten, tief wirkenden und intuitiven Streichungen wird auch die Seele berührt. Je tiefer die Entspannung erlebt wird, desto leichter sind Korrekturen und Veränderungen im Leben möglich.

Lomi Lomi Nui hilft mit uns selbst und unserem Alltag wieder in Balance zu kommen. Stress, Angst, Verspannungen verschwinden wie von selbst – durch das großzügig aufgetragene warme Öl entgiftet der Körper über die Lymphe und man fühlt sich wieder wohl. Genuss pur!

Helga Wöhrer, [www.bodyandsoul-balance.at](http://www.bodyandsoul-balance.at)

---

Mein Rezeptvorschlag:

Linsen-Gemüse-Salat