

Ausgabe 12 | Dezember 2009

*...einfach individuell*



### ➤ Ein kleiner lyrischer Beitrag – unser Gedicht des Monats

*Jedes Mal, wenn zwei Menschen einander  
verzeihen,  
ist Weihnachten.*

*Jedes Mal, wenn ihr Verständnis zeigt für  
eure Kinder,  
ist Weihnachten.*

*Jedes Mal, wenn ihr einem Menschen helft,  
ist Weihnachten.*

*Jedes Mal, wenn jemand beschließt, ehrlich  
zu leben,  
ist Weihnachten.*

*Jedes Mal, wenn ein Kind geboren wird,  
ist Weihnachten.*

*Jedes Mal, wenn du versuchst, deinem Leben  
einen neuen Sinn zu geben,  
ist Weihnachten.*

*Jedes Mal, wenn ihr einander anseht, mit den  
Augen des Herzens, mit einem Lächeln auf  
den Lippen,  
ist Weihnachten*

*Denn es ist geboren die Liebe.*

*Denn es ist geboren der Friede.*

*Denn es ist geboren die Gerechtigkeit.*

*Denn es ist geboren die Hoffnung.*

*Denn es ist geboren die Freude.*

»Brasilianischer Weihnachtssegens«

## ➤ »Wintersonnenwende« – WIEDERGEURT EINES HIMMELSKÖRPERS

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres hält der Dezember bereit und leitet mit der Wintersonnenwende am 21. des Monats die Wiedergeburt der Sonne ein.

Auch auf diese Ankunft bereiten wir uns in der besinnlichen Vorweihnachtszeit vor, indem wir in an den Adventssonntagen mit dem Anzünden der Kerzen auf dem Adventskranz immer mehr Licht ins Dunkel bringen.

In Schweden wird am 13. Dezember, der vor der Kalenderreform der kürzeste Tag im Jahreslauf war, das Luciafest gefeiert. Dabei bringen junge Mädchen in weißen Gewändern mit roten Taillenkörnern und Kerzen in den Händen oder einem Lichterkranz auf den Köpfen symbolisch das Licht zurück. Dieses Wunder der ewigen Wiederkehr, wie es auch die Geburt Jesu verspricht, wird als Freudenfest gefeiert.

Dazu gehören allerlei Leckereien, wie Plätzchen oder anderes Weihnachtsgebäck, die in der Vorweihnachtszeit vorbereitet werden und ihren himmlischen Duft verströmen. Nicht fehlen dürfen immergrüne Zweige, Kränze und Tannenbäume, die ebenfalls Symbole für das neu erwachte Leben sind.

Der Brauch, sich zu Weihnachten etwas zu schenken, geht auf die Dankbarkeit für die Erde und ihre immerwährende



Erhaltung des Lebens zurück. Dies ist ihr Geschenk an uns und eigentlich ein großes Wunder, das es zu ehren gilt und uns mit Freude und Hoffnung erfüllen darf.

In diesem Sinne eine »wunder«-volle Weihnachtszeit im Kreise lieber Menschen, lassen Sie Ihr eigenes Licht leuchten und erfreuen und inspirieren Sie auf diese Weise auch im neuen Jahr Ihre Umgebung.

Ihr metabolic balance®-Team

## ➤ News von Dr. med. Wolf Funfack

### DEPRESSIONEN DURCH UNGESUNDE ERNÄHRUNG



Wer sich überwiegend von bearbeiteten Lebensmitteln ernährt, steigert das Risiko an Depressionen zu erkranken. Bei Menschen hingegen, die viel Gemüse, Obst und Fisch essen, ist das Risiko wesentlich geringer. Das geht

aus einer Untersuchung hervor, die das Team von Archana Singh-Manoux am University College London (UCL) vorgenommen hat. Es ist das erste Mal, dass eine Verbindung zwischen Essen und Depression festgestellt wurde.

Die Wissenschaftler sammelten dazu Daten von 3500 Staatsbediensteten mittleren Alters, die sie in zwei Gruppen unterteilten: In der einen Gruppe waren diejenigen, die vorwiegend vorbehandelte Produkte in Form von gesüßten Desserts, Frittiertem, verarbeitetem Fleisch, raffiniertem Mehl und fettreichen Milchprodukten zu sich nahmen. Die Probanden der anderen Gruppe ernährten sich gesund mit

reichlich Gemüse, Obst und Fisch. Nach fünf Jahren wurde verglichen, welche der Gruppen eher Anzeichen von Depression zeigte: Dabei zeigten die Menschen, die eine ausgewogene Kost bevorzugten, ein geringeres Depressionsrisiko auf. Die Liebhaber der schnellen »Convenience«-Küche wiesen dagegen ein erhöhtes Depressionsrisiko auf.

Weil nach dem individuellen metabolic balance®-Ernährungsplan ausschließlich frische Kost verzehrt werden soll, erhalten wir von unseren Betreuern häufig die Rückmeldung von ihren Klienten, dass durch die Stoffwechsellage depressive Verstimmungen einfach verschwanden!

### REICH AN NÄHRSTOFFEN

## ➤ Dezember: Heilnahrung Topinambur



Sie besitzt wunderbare gelbe Blüten, hält aber ihren eigentlichen Schatz unter der Erde mit ihren Knollen bereit: die Topinambur.

Das kartoffelähnliche Gemüse stammt aus Nord- und Mittelamerika und war bei den Indianerstämmen dort als Nahrungs- und Futterpflanze bekannt. Nach ihrer Einführung in Europa im 17. Jahrhundert erlebte die Topinambur eine große Wertschätzung, bevor sie für lange Zeit in Vergessenheit geriet.

Erst mit der ökologischen Landwirtschaft kam sie zu neuen Ehren, nicht nur in der Bio- sondern, aufgrund ihres leicht nussartigen, ein wenig an Artischocke erinnerndes Aroma, auch in der Feinschmeckerküche. Die feine Knolle, die ein wenig wie eine Ingwerwurzel aussieht und roh oder gekocht verzehrt werden kann, bietet

ein reiches Nährstoffrepertoire: Neben 80 Prozent Wasser und drei Prozent Eiweiß sind die Mineralien Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium, Silizium sowie Provitamin A und die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, D und C enthalten. Herauszuheben ist noch der Eisengehalt von Topinambur: Wer 100 Gramm von der Knolle isst, deckt damit bereits ein Viertel seines Tagesbedarfs.

Äußerst bekömmlich ist sie für Diabetiker durch ihren hohen Gehalt an dem Mehrfachzucker Inulin, der als »Zuckerbremse« wirkt, da er die Zuckeraufnahme vom Darm ins Blut verlangsamt. Deshalb steigt der Blutzuckerspiegel weniger stark an, und die Bauchspeicheldrüse muss kaum Insulin ausschütten.

Im Darm wirkt Inulin darüber hinaus als Ballaststoff und macht schnell

und anhaltend satt. Der regelmäßige Verzehr von Topinambur wirkt folglich gewichtsreduzierend, die Knolle gilt daher als Geheimtipp bei Diäten.





## DAS REZEPT DES MONATS:

# ➤ Gemüsegulasch

**Ob Mittag- oder Abendessen, mit dem Gemüsegulasch mit Topinambur kreieren Sie einen schmackhaften vegetarischen Hauptgang. Kochen Sie eine größere Menge, wenn Gäste kommen, denn damit liegen Sie garantiert immer richtig.**

**Das Gemüsegulasch ist geeignet für Vegetarier und Personen mit Laktose-, Gluten- oder Sojaunverträglichkeit und für Milcheiweißallergiker!**

### Zubereitung:

Die Topinamburs schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Kürbis schälen, vom weichen Faserteil sowie den Kernen befreien und das feste Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den Pak Choi putzen und ihn dabei in die einzelnen Blätter zerteilen. Diese waschen und in mundgerechte Streifen schneiden. Den Rosenkohl putzen und waschen. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin andünsten. Die Topinamburwürfel sowie die Rübenstifte dazugeben und andünsten.

Dann Kürbiswürfel, Pak Choi, Rosenkohl und Zuckerschoten hinzufügen und das Ganze etwa 5 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten.

In der Zwischenzeit die Tomaten über Kreuz einritzen, etwa 15 Sekunden überbrühen, abschrecken und enthäuten. Sie von den Stielansätzen befreien, entkernen und würfeln.

Die Tomatenwürfel und das Tomatenmark zum Gemüse geben und alles

vermischen. Das Ganze mit der Brühe ablöschen. Die Bohnen, das Paprikapulver und den Kümmel zufügen.

Alles zugedeckt etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und servieren.

### ➤ Zutaten für 1 Person



1	Portion Gemüse: Topinambur Kürbis Pak Choi Rosenkohl Zuckerschoten
1 EL	gehackte Zwiebeln Tomaten
halbe	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
160 ml	Gemüsebrühe
1 Portion	Bohnen
1 TL	Paprikapulver
etwas	Kümmel
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer

