

# Gesund und fit in den Frühling

Neue Energie für Körper, Geist und Seele: Elisabeth Ellermann aus Rheda-Wiedenbrück und Jutta Overbeck aus Ahlen geben Tipps für eine Erfrischungskur.

Elisabeth Ellermann setzt auf das Basenfasten – eine Auszeit von sauren Gewohnheiten.



Endlich – der Frühling ist in greifbarer Nähe! Die Tage werden länger, doch die Frühjahrsmüdigkeit steckt noch in den Knochen. Weg mit winterlicher Trägheit und Platz für Schwung und Leichtigkeit schaffen! Wie aber geht das?

„hierzulande“ hat mit den Ernährungsberaterinnen Elisabeth Ellermann aus Rheda-Wiedenbrück und Jutta Overbeck aus Ahlen darüber gesprochen, wie Ernährungsgewohnheiten die Gesundheit beeinflussen und wie man sie verändern kann, um auch langfristig davon zu profitieren. Während

Ellermann sich auf das Basenfasten spezialisiert hat, hat Overbeck eine spezielle Diätmethode entwickelt. Bei beiden steht jedoch nicht nur das gesunde Essen im Fokus. Auch Bewegung und Sport sind für sie unverzichtbar, um den Körper zu reinigen und fit in den Frühling zu starten.

## Kein Verzicht auf Genuss

Für Elisabeth Ellermann ist das Basenfasten bestens geeignet, den Körper einem Frühjahrsputz zu

unterziehen. „Er wird so entsäuert und entgiftet“, betont sie. Und das ganz ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Generell empfiehlt sie die Kur zweimal im Jahr – im Frühjahr und Herbst. Auch kann man jederzeit und bei Bedarf einmal oder zweimal in der Woche einen Basentag einlegen, an dem ausschließlich basische Gerichte gegessen werden, lautet ihr Rat.

Die Basenkur ist keine Diät, sondern schafft dem Körper eine Auszeit von sauren Gewohnheiten. Gleichwohl können Menschen mit einem höheren

# Keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung

- Fortsetzung -

Gewicht bis zu vier Kilo abnehmen. „Fasten mit Biss und Genuss belebt den Organismus zudem mit neuer Energie und bringt zugleich frischen Wind in unser Seelenleben“, sagt die Rheda-Wiedenbrückerin. „Danach hat man ganz neue Kraft und fühlt sich energiegeladener.“ Ganz wichtig: „Basenfasten ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung für einen bestimmten Zeitraum – in der Regel ein bis zwei Wochen. Danach geht man in das basen-

reiche Essen über“, erklärt sie.

Basisch zu fasten bedeutet der 61-Jährigen zufolge „Verzicht auf Getreideprodukte sowie tierische Produkte wie Fleisch und Fisch sowie Milchprodukte“. Auf dem Speiseplan stehen während der sieben bis 14 Tage „Obst, Gemüse, Kartoffeln, Keimlinge, Samen, Saaten, Nüsse, frische Kräuter und gehaltvolle Öle“. An diesem Tag bereitet sie



Gehaltvolle Öle sind ein wichtiger Bestandteil des Basenfastens.



Für den Salat werden frische Champignons angebraten.



Die Möhre wird fein raspelt.



## Frühlingsalat mit frischen Champignons

### ■ Zutaten für 2 Personen:

**für den Salat:** 150 g Wald- und Wiesenalat, 10 frische Champignons, 1 rote Zwiebel, 1 Möhre, 10 Walnüsse oder 25 g Pinienkerne, 3 getrocknete Aprikosen oder Granatapfelkerne, Gartenkresse, Schnittlauch

**für das Dressing:** 8 EL Olivenöl oder Nussöl, 4 EL Wasser, 1 Bund Schnittlauch, 1 Möhre, einige Stängel glatte Petersilie, Saft von 2 Zitronen (40 ml), 2 Prisen Kräutersalz, Pfeffer, 1 EL Sesam- oder Chiasamen, 1 getrocknete Dattel oder etwas Agavendicksaft

### ■ Zubereitung:

Schnittlauch fein schneiden, Möhre sehr fein raspeln, die Petersilie fein hacken und in ein hohes Gefäß geben und die restlichen Dressing-Zutaten zugeben. Alles gut miteinander verquirlen.

Salat waschen, die Blüten beiseite legen und gut abtropfen lassen. Die Nüsse oder Pinienkerne kurz in einer unbeschichteten Pfanne mit etwas Kräutersalz rösten und beiseitestellen. Die Aprikosen klein schneiden.

Die Zwiebel fein würfeln. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden, mit etwas Salz, Pfeffer und den Zwiebelwürfeln kurz anbraten.

Den abgetropften Salat auf eine große Platte verteilen. Schnittlauch, Kresse und die geraspelten Möhren dazugeben. Die gebratenen Pilze und die Pinienkerne darüberstreuen. Zuletzt die Aprikosen oder Granatapfelkerne ergänzen und – wer mag – mit den Blüten hübsch dekorieren.

**Tipp:** Anstelle von Champignons können auch Seitlinge verwendet werden.

## Basischer Obstboden

### ■ Zutaten für eine Springform:

600 g gemahlene Mandeln, 2 Orangen, 18 Datteln, 200 g Erdbeeren, Obst zum Belegen (Weintrauben, Granatapfelkerne, Erdbeeren)

### ■ Zubereitung:

Das Obst waschen, eventuell halbieren. Datteln entkernen und in Stücke schneiden, die Orangen auspressen.

Für den Teig werden 600 g Mandeln, der Saft von 2 Orangen und 10 Datteln benötigt. Die Zutaten zu einem Teig mischen und diesen am Boden der gefetteten Springform festdrücken.

Für die Soße 200 g Erdbeeren mit 8 Datteln pürieren. Die Soße auf den Boden streichen und mit dem gewählten Obst belegen. Den Kuchen vor dem Servieren etwa eine Stunde kalt stellen.



für die „hierzulande“ in der Küche La Cucina von Küchen Schmidt in Rheda-Wiedenbrück einen frischen Frühlingsalat mit Champignons und Kernen zu. Der enthält alle wichtigen Elemente, um den Körper ausreichend zu versorgen.

Nach der Kur bestehen die täglichen Mahlzeiten zu 80 Prozent aus basenreichen Lebensmitteln und zu 20 Prozent aus Fleisch und Fisch sowie Milchprodukten, um den Eiweißbedarf wieder aufzubauen. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, kann den täglichen Eiweißbedarf aber auch mit pflanzlichen Lebensmitteln abdecken, erläutert die Ernährungsberaterin.

Der Säure-Basen-Haushalt erfüllt Ellermann zufolge im Organismus eine lebenswichtige Funktion und ist wie alle Organe auf die Zufuhr von Vitalstoffen angewiesen. Ernährungssünden könnten durch den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts ausbalanciert werden. „Weniger Säurelast wirkt sich positiv auf die Gesundheit, insbesondere auf Knochen, Nieren, Blutdruck und Herz-Kreislauf

aus. Kopf- und rheumatische Schmerzen können gelindert werden. Die Kur führt ebenso zu einer besseren Haut und Verdauung und kann Schmerzen verringern“, fasst Ellermann zusammen.

## Neue Geschmackserlebnisse

„Diese Art des Fastens ist äußerst alltagstauglich und damit eine gute Alternative zum Heilfasten“, betont sie. Während beim Heilfasten gänzlich auf Nahrung verzichtet und sich nur von Flüssigkeit ernährt wird, wird beim Basenfasten lediglich anders gegessen und getrunken. Deshalb gibt es auch kein Fastenbrechen. Einzig auf Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee und bestimmte Teesorten wie schwarzer Tee muss verzichtet werden. „Dafür kommen Lebensmittel in die Küche, die neue Geschmackserlebnisse hervorbringen“, ist Ellermann überzeugt.

Eine Darmreinigung geht allerdings beiden Fastenarten voraus. „Am besten ist es, diese am Wo-

chenende zu machen. Anschließend beginnt das Basenfasten“, erläutert die Expertin. In ihren Basenfasten-Kursen hält sie eine Menge Rezepte für die Teilnehmer bereit. Ihr Tipp: „Während der Fastenwoche ist es ratsam, gegen den ersten Hunger immer gekochte Kartoffeln im Kühlschrank zu haben.“ Die kann man beispielsweise kalt essen oder in der Pfanne mit Kräutern in Kokos- oder Rapsöl braten beziehungsweise im Backofen backen. Ein toller Nebeneffekt der Verwendung von frischen Kräutern: Es wird weniger Salz benötigt.

Mittags wird in der Regel empfohlen, einen Salat zu essen. „Nach 14 Uhr sollte nach Möglichkeit kein Salat mehr gegessen werden, da die Leber ab 14 Uhr mit ihrer eigenen Regeneration beginnt“, rät Ellermann. Generell gilt, nach 19 Uhr nichts mehr zu essen. Wasser und Kräutertees sind während der Kur wichtige Entgiftungs- und Transportmittel der Abfallprodukte im Körper, die über die Nieren ausgespült werden.

„Zum Basenfasten gehören außerdem Bewegung,



Bei selbst gemachter Marmelade verzichtet Elisabeth Ellermann auf Zucker.



Gegen den kleinen Hunger helfen gekochte Kartoffeln, die im Kühlschrank lagern.



Kräutertees sind während der Kur wichtig für die Entgiftung des Körpers.

# Lesen, meditieren, Musik – Körper und Seele entspannen

- Fortsetzung -

Entspannung und Zeit für sich zu nehmen dazu“, betont Ellermann. 30 Minuten Bewegung sind in der Fastenwoche täglich Pflicht. „Walken, Radfahren oder Spaziergehen helfen, den Körper zu entsäuern. Zudem wird der Stoffwechsel angekurbelt und die Durchblutung gefördert. Außerdem profitiert das seelische Wohlbefinden vom Fasten“,

erklärt die Fachfrau. Lesen, meditieren, Musik hören – alles, was zur Entspannung beiträgt, ist wünschenswert.

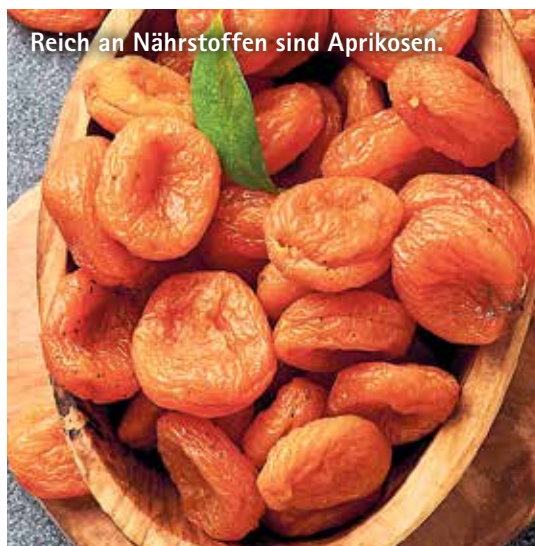
Wer voller Energie in den Frühling starten will und dabei auch dem Winterspeck Ade sagen möchte, für den hat die Ahlenerin Jutta Overbeck zunächst

einige einfache Tipps: Die Ernährungsberaterin empfiehlt, „sämtliche Sünden wie Süßigkeiten und Alkohol auf ein Minimum zu reduzieren“. Sie rät außerdem dazu, „350 Gramm Gemüse und zwei Stück Obst sowie zwei Liter kalorienfreie Getränke am Tag“ zu sich zu nehmen.

Prinzipiell geht es ihr darum, mehr gesunde Sachen zu essen. „Das wirkt zudem Heißhungerattacken entgegen.“ Wie Ellermann hält auch Overbeck ausreichend Bewegung für wichtig: „Jeden Tag sollten 6.000 bis 10.000 Schritte gelaufen werden.“ Ein weiterer positiver Effekt des täglichen Spazierens „ist die Aufnahme von Vitamin D, dem



Datteln liefern eine natürliche Süße.



Reich an Nährstoffen sind Aprikosen.



## Karotten-Mandelkugeln

### ■ Zutaten für 14 Kugeln:

1 mittelgroße Karotte, 6 Datteln, 4 getrocknete Aprikosen, ½ TL Saft einer Zitrone, 40 g Chufli Yoga Erdmandelflocken Porridge (Govinda), 1 EL weißes oder braunes Mandelmus, 1 Prise Sesamsalz, ½ TL Zimt, ½ TL gemahlene Ingwer, Kokosraspeln, gehackte Pistazien

### ■ Zubereitung:

Die Karotte waschen, schälen und sehr fein raspeln. Die Datteln und Aprikosen in kleine Stücke schneiden.

Das Erdmandel-Porridge in einer beschichteten Pfanne ohne Fett erhitzen. Dabei regelmäßig wenden bis es dunkler wird und duftet. Von der Herdplatte nehmen.

Alle Zutaten vermischen und zu einer Masse verarbeiten. Die Handinnenflächen anfeuchten, etwa einen Esslöffel der Masse nehmen und daraus eine kleine Kugel formen. Diese in Kokosraspel wenden. Mit dem Rest ebenso vorgehen. Die Kugeln auf einem Teller anrichten und mit den gehackten Pistazien bestreuen.

**Hinweis: Die Kugeln halten sich gekühlt bis zu vier Tage.**



Erdmandeln dienen als Grundlage des Snacks.

## Basisches Bananeneis mit Mandelkrokant

### Zutaten für 4 Personen:

4 reife Bananen, 2-3 Datteln, 1 EL weißes Mandelmus, Saft von einer ½ Zitrone, 100 ml ungesüßte Mandelmilch, 1 EL Mandelkrokant, Granatapfelkerne, Pistazien

### Zubereitung:

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in einem Gefrierbeutel einige Stunden einfrieren.

Den Mandelkrokant in einer Pfanne kurz anrösten. Die Granatapfelkerne aus der Frucht lösen und die Pistazienkerne fein hacken.

Die gefrorenen Bananenscheiben in einen Mixer geben und mit Mandelmus, Datteln und dem Zitronensaft cremig pürieren. Dabei die Mandelmilch langsam dazugeben bis die richtige Konsistenz der Eiscreme erreicht ist.

Das Eis auf einem Teller oder in einem Schälchen anrichten und Mandelkrokant, Granatapfelkerne und Pistazien darüberstreuen.

**Tipp: Ist die Eiscreme zu weich oder wird sie später serviert, vor dem Anrichten noch einmal ins Gefrierfach stellen.**



Gute-Laune-Vitamin, das zudem für den Knochenaufbau unverzichtbar ist", erläutert Overbeck.

Spaziergehen ist das eine, Sporttreiben das andere: Wer seinem Körper nicht nur Gutes tun möchte, sondern auch überflüssige Pfunde loswerden will, muss allerdings wissen, dass „nur Sport zu treiben, nicht zum Abnehmen führt“, räumt die Fachfrau mit entsprechenden Annahmen auf. „Sport unterstützt das Abnehmen. Er muss immer gekoppelt werden mit einer kalorienreduzierten Diät.“

In diesem Zusammenhang erteilt auch sie dem Heilfasten zum Abnehmen eine Absage: „Das ist

der falsche Weg.“ Das sei in etwa so, als würde man am Gras ziehen und meinen, es wachse dann schneller. „Heilfasten eignet sich mehr zur Körper- und Seelenreinigung.“

## Essgewohnheiten auf dem Prüfstand

Die Ahlenerin hat 1993 die „Jutta-Overbeck-Methode“ entwickelt und ein Buch geschrieben (Jutta Overbeck: Die Overbeck-Methode (2012), Schnell Verlag Warendorf). Ihr Hauptaugenmerk liegt dabei auf den Ernährungsgewohnheiten. „In meinen

Kursen werden die persönlichen Essgewohnheiten hinterfragt und der individuelle Kalorienbedarf wird ermittelt“, erläutert sie ihre Methode. Sie setzt dabei vor allem auf Aufklärung und bezieht stets die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft zu Themen wie Wasserhaushalt, Ballaststoffe, Zucker, Fette, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, die Diätenfalle und vieles mehr mit ein, betont Overbeck. Ihr Credo: „Man macht nicht Diät, sondern man muss die Diät leben.“ – Soll heißen: „Man ist auf Diät bis ins betreute Wohnen.“

Im Mittelpunkt steht für sie der Gedanke der Achtsamkeit. Es gilt, ein Bewusstsein dafür zu ent-

- Anzeigen -

**HOFLADEN AUSTERMANN**  
"Gurken vom Feinsten!"

- Spargel/ Erdbeeren
- Gurken
- Obst & Gemüse
- Marmeladen/ Gelees
- Wurst-Spezialitäten
- Pesto/ Saucen
- Fertiggerichte

Neuwarendorf 24 • 48231 Warendorf  
Telefonnummer: 02581-61941

*In unseren Küchen schmeckt's am besten!*

Elker 14 · 59269 Beckum/  
an der B61  
im Möbelhaus Berkemeier  
HOME COMPANY

**BKT KÜCHEN**  
BECKUMER KÜCHEN TEAM

Tel.: 02521 / 8290113  
mail@bkt-kuechen.de  
www.bkt-kuechen.de



## Eine Handvoll Gummibärchen, aber nicht die ganze Tüte

- Fortsetzung -

wickeln, was man isst, und wie viel Kalorien die Gerichte und Snacks jeweils haben. „Die größten Sünden sind Fastfood, Alkohol, Kuchen, Eis und Süßigkeiten“, erklärt die Ahlenerin. Gleichwohl gehe es nicht um den vollständigen Verzicht auf alles, was einem lieb ist. „Man darf sich durchaus mal eine Handvoll Gummibärchen gönnen“, sagt sie, „aber eben nicht die ganze Tüte.“ Zudem sollten zwei Entschlackungstage in der Woche eingelegt werden.

### Mehrere gesunde Mahlzeiten am Tag

Um keine Mangelerscheinungen zu entwickeln, müssen täglich ausreichend Obst und Gemüse, ei-

nige Milchprodukte sowie wertvolle Öle und Vollkornartikel auf dem Speiseplan stehen, ergänzt die Expertin. Zudem ist eine kohlenhydratreduzierte Kost mit hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten unverzichtbar.

Overbeck vertritt darüber hinaus die Ansicht, dass es einen gegenteiligen Effekt hat, tagsüber nichts oder kaum etwas zu essen: „Viele nehmen gerade deshalb zu, weil sie tagsüber hungern.“ Denn für den Körper herrscht dann Nahrungsknappheit. Das führt der Ernährungsberaterin zufolge dazu, dass der Stoffwechsel während der Energiemangelzeit gedrosselt wird und die Fettverbrennung dadurch abnimmt. Wenn dann der Körper am Abend Energienachschub bekommt, geht er sofort in die Fettspeicherung. Dem kann man durch mehrere (ge-

## Veganes Knäckebrot

### ■ Zutaten für 1 Blech:

75 g Sonnenblumenkerne, 25 g Chiasamen, 25 g Kürbiskerne, 50 g brauner Sesam, 100 g gemahlene Mandeln, 175 ml Wasser, ½ flachen TL Salz, 1 ½ TL Leinmehl, 1 ½ TL Natron, 1 EL Olivenöl

### ■ Zubereitung:

Alle Zutaten abwiegen, in eine Schüssel geben und zu einem Brei vermischen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und das Knäckebrot 15 Minuten backen, dann mit einem Pizzaschneider kleine Vierecke schneiden und weitere 30 Minuten backen. Die Stücke umdrehen und das Blech noch mal 5 bis 10 Minuten in den Ofen schieben.

Das Knäckebrot herausnehmen, auskühlen lassen und in einer Dose lagern.

**Hinweis: Die Knäckebrot-Stücke müssen ganz durchgebacken sein, sonst schimmeln sie sehr schnell.**

sunde) Mahlzeiten am Tag entgegenwirken.

Entscheidend ist es, langsam abzunehmen, hebt Overbeck hervor. Das ist möglich, indem 7.000 Kalorien in der Woche eingespart werden. „Durch eine gezielte Diät, das heißt, mit der Zufuhr von 1000 bis 1200 Kalorien pro Tag, kann man in einer Woche ein Kilogramm abnehmen. Bis zehn Kilogramm weg sind, dauert es somit zehn Wochen“, klärt sie auf. Dazu gehört viel Bewegung, aber nicht zwangsläufig Sport, bezieht sie sich auf die 6.000 bis 10.000 empfohlenen Schritte pro Tag. „Es sind Kleinigkeiten, die dazu beitragen können, um auf diese Schrittzahl zu kommen – zum Beispiel das Auto vor dem Supermarkt nicht vor dem Eingang parken, sondern ganz hinten auf dem Parkplatz“, schlägt sie vor.



Jutta Overbeck hat eine eigene Methode entwickelt, um abzunehmen.



Unverzichtbare Bestandteile sind frisches Obst und Gemüse.

## Kontakt Daten

### ■ Elisabeth Ellermann

Volmarstraße 25, 33378 Rheda-Wiedenbrück  
Mobil: 0151 15596429

E-Mail: [ellermann.elisabeth@gmail.com](mailto:ellermann.elisabeth@gmail.com)  
Internet: [www.ellermann-ernaehrungsberatung.de](http://www.ellermann-ernaehrungsberatung.de)

### ■ Jutta Overbeck

Dahldille 5, 59229 Ahlen  
Telefon: 02388 303881, Mobil: 0170 3008735  
E-Mail: [jutta.overbeck@t-online.de](mailto:jutta.overbeck@t-online.de)  
Internet: [www.juttaoverbeck.de](http://www.juttaoverbeck.de)