



hammer apotheke

Solothurnerstrasse 19
4600 Olten
Tel. 062 212 44 50
Fax 062 212 44 51
www.hammer-apotheke.ch

Inhaberin: Barbara Wernli-Bär
eidg. dipl. Apothekerin
Mo-Fr 8.30-18.30
Sa 8.00-16.00

Mit fetten Lebensmitteln zum flachen Bauch

Diese fetten Lebensmittel machen überraschend schlank

Wer gegen sein Bauchfett kämpft weiss, wie zäh das sein kann. Dabei ernährt man sich bereits gesund und ausgewogen und meidet sämtliche fetten Lebensmittel. Doch ist das überhaupt notwendig? Jetzt kommt nämlich eine kleine Überraschung, denn die folgenden fetten Lebensmittel können nämlich schlank machen!

Wer auf Dauer seinen Bauchumfang reduzieren möchte, und die eingelagerten Fettreserven loswerden möchte, muss zwingend seine Ernährung umstellen. Diese Umstellung sollte in Schritten vorangehen und benötigt Durchhaltevermögen. Es gibt aber Lebensmittel, die wir als vermeintlich zu fett einstufen und die es aber überhaupt nicht sind. Im Gegenteil: Sie sind sogar sehr gut geeignet, um bei der Gewichtsreduktion unterstützen zu können. Es gibt nämlich sowohl gute als auch schlechte Fette. Doch dies ist ein völlig anderes Thema, denn es ist sehr weitreichend. Generell ist vor allem interessant: Was ist gut für den Körper und was kann die Gewichtsabnahme fördern?

Bio-Eier als Abnehmwaaffe

Eier werden bei einer Diät oder einer gewünschten Gewichtsreduktion oft gemieden. Dabei steckt im Bio-Ei so viel Gutes! Bei einer basenüberschüssigen Ernährung, welche generell wichtig ist, sollten Bio-Eier zum festen Bestandteil werden. Sie geben dem Körper viele natürliche Proteine und liefern eine grosse Menge an Mineralstoffen. Dazu kommen Spurenelemente. Ausserdem haben sie einen guten Vorteil, denn sie sättigen überdurchschnittlich gut.

Mit Mandeln schlank werden:

Mandeln gelten als fette Nüsse, doch sie sind ein gesunder Snack für zwischendurch. Wer es gewohnt ist, regelmässig zu knabbern, soll-



NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

te zu Mandeln greifen. Zwar gelten Mandeln aufgrund der Tatsache, dass auf 100 Gramm Mandeln 500 Kalorien kommen als sehr gehaltvoll, doch sie sind immer noch die gesündere und bessere Alternative zu Schokolade oder Chips. Ausserdem führen sie nicht, wie andere Knabbereien zu einer Gewichtszunahme. Darüber hinaus sättigen sie recht gut. Der Vorteil der Mandel ist, dass sie den Stoffwechsel anregen kann und damit den hohen Kaloriengehalt wieder wettmacht. Übrigens zwischen 80 und 100 Gramm Mandeln am Tag gelten als ideal.

Mit Öl gegen Fett vorgehen

Ja, das klingt nun wirklich absurd: Mit etwas Fett gegen Fett vorgehen, aber es geht! Das Zaubertrick in diesem Fall ist Kokosöl. Es kann sehr stark erhitzt werden und wird nicht in den Fettspeicher des Körpers verfrachtet. Kokosöl nutzt der Körper, ähnlich wie Kohlenhydrate, und verwendet es also als Quelle zur Energiegewinnung. Kokosöl ist kein Speichereffekt und hebt nicht den Blutzuckerspiegel an. Das bedeutet, dass keine Heisshungerattacken von diesem Öl ausgelöst werden können. Es ist ideal, um damit zu backen, zu kochen und zu braten.

pd

aufwärts ^

SGM Impuls

Einladung zur Fachtagung «Mann, lass uns über deine Gesundheit reden.»

Donnerstag, 1. September 2022, 9 Uhr
Parkhotel Langenthal

Anmeldung unter: klinik-sgm.ch

KONSUMENTENTIPPS

«Flugträume und Meisterwerke à la da Vinci»

Sonderausstellung im Perry Center noch bis am 27. August

Leonardo da Vinci, geboren in der Hochrenaissance am 15. April 1452 in Vinci, war ein italienischer Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph.

Er gilt als einer der berühmtesten Universalgelehrten aller Zeiten. Bis zu seinem Tode am 2. Mai 1519 in Amboise, Frankreich, schuf er unzählige Meisterwerke der Weltgeschichte wie Gemälde, Statuen, anatomische und technische Zeichnungen u.v.m. Wer kennt nicht das weltberühmte Lächeln der Mona Lisa und die geheimnisvollen Rätsel um das Wandgemälde «das Abendmahl». Er war seiner Zeit so weit voraus, dass manche seiner technischen Zeichnungen erst Jahrhunderte später realisiert werden konnten, wie z.B. seine Luft-



Ruedi Bügler, Leiter Perry Center, eröffnete die Ausstellung.

schraube, welche nach 450 Jahren als Hubschrauber bekannt wurde. Da Vincis Ornithopter Flugwesen-Maschine können wir heute u.a. bei den Drachen-Fliegern bewundern.

Kommen und staunen Sie

Diese, sowie noch weitere Flugmodelle, welche Sie im Perry Center noch bis zum 27. August 2022 bewundern können, wurden ziemlich getreu den Zeichnungen Leonardos nachgebaut. Auch die faszinierenden Gemälde da Vincis und vieles mehr, rund um das Leben dieses Genies, werden Sie in dieser aufwendigen Ausstellung bewundern können. «Flugträume & Meisterwerke à la da Vinci» begeistert bestimmt nicht nur die «grossen und kleinen Ingenieure», auch alle «Mona Lisas» werden sicherlich Gefallen daran finden!



Die Ausstellung zeigt verschiedene Meisterwerke von Leonardo Da Vinci.



AareGäuer Nachhilfe

Fulenbach Sommer-Intensivkurse in Mathematik, Französisch, Deutsch und Englisch des Vereins AareGäuer Nachhilfe vom Mo, 8.8. bis Do, 11.8. in der Schule in Fulenbach.



Fotos: zvg