

Leitfaden  
für ein positives  
Körpergefühl

amoena





amoena

## NEUE SAISON-HIGHLIGHTS

Die Herbst/Winter-Kollektion 2017 ist da!

Gehen Sie online auf [amoena.de](http://amoena.de) und entdecken Sie unsere neuen verführerischen Dessous.

 AmoenaDeutschland

Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH · Kapellenweg 36 · 83064 Raubling · Germany

Liebe Leserin,

„Body Positivity“ ist ein noch recht neuer Trend aus den USA. Anhänger der Bewegung sind vor allem Frauen. Ihr Ziel ist es, den eigenen Körper akzeptieren und lieben zu lernen – und zwar unabhängig von den gängigen Schönheitsidealen, die uns vom Cover nahezu jeder Frauenzeitschrift ins Auge springen. Das Mantra der Bewegung: Egal, ob Kleidergröße 36 oder 54, ob sichtbare Dehnungsstreifen oder ob die Zähne nicht in Reih und Glied stehen – wir sind alle schön.

In der Praxis ist das jedoch alles andere als einfach: Sich erzwungenermaßen schön zu finden, alles an sich mögen zu wollen, selbst die Operationsnarben, fällt den meisten von uns schwer. Anstrengend ist es in jedem Fall.

Ein erster Schritt: den eigenen Körper gut zu behandeln, ihn und seine Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen. Etwa durch körperliche Bewegung, gutes Essen oder durch einen gnädigeren Blick in den Spiegel.

Herzlichst  
Ihre Amoena-Redaktion



Foto: Alexey Kuzma/Stocksy





Foto: Lauren Naefe/Stocksy

# „Unseren Schönheitsidealen sind wir nicht hilflos ausgeliefert“

Anja Wermann ist studierte Psychologin, bloggt über Lingerie und hat ein Coaching-Programm für Frauen entwickelt, die sich in ihrem Körper wohler fühlen wollen. Wie das funktioniert und was Dessous damit zu tun haben, erzählt sie im Interview.

**Redaktion: Wie kamen Sie auf die Idee, das Coaching „Rock Deinen Körper!“ zu entwickeln?**

Anja Wermann: Ausschlaggebend waren persönliche Erfahrungen. Nach meinem Studium arbeitete ich einige Zeit als Braffitterin, das heißt, ich habe Frauen geholfen, den für sie richtigen BH zu finden. In der Umkleidekabine traf ich dann immer wieder auf Kundinnen, die mit ihrem Körper extrem unzufrieden waren. Manche fragten mich verunsichert, ob ihre Brüste normal seien. Ich merkte: Hier braucht es keine BH-Beraterin, sondern eine Psychologin.

**Was wollen Sie Frauen in dem Coaching vermitteln?**

Körperakzeptanz. Ich möchte, dass sie sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen – egal, ob mit kleinem oder großem Körbchen, mit Kleidergröße 34 oder 54, mit Dehnungstreifen oder ohne. Ich möchte, dass Frauen ihr Leben aus vollem Herzen leben und es nicht in der Warteschleife verbringen, weil sie beispielsweise glauben, dass sie vorher erst mal 5 oder 50 Kilogramm abnehmen müssten.

## Mit Facebook und Instagram Sehgewohnheiten ändern

### Wie läuft das konkret ab?

Nehmen wir etwa das Schönheitsideal der schlanken, durchtrainierten, dauerstrahlenden Frau, die lachend ins Salatblatt beißt. Dass diese Bilder mit der Zeit beeinflussen, wie wir die Menschen um uns herum, aber auch uns selbst wahrnehmen und bewerten, weiß jeder. Diesen Idealbildern sind wir jedoch nicht hilflos ausgeliefert – vor allem nicht in Zeiten des Internets.

### Befördert das Internet nicht auch den Schönheitswahn?

Wenn wir all die Werbung, die Google uns online zuspielt, nur passiv konsumieren und in den sozialen Medien nur Menschen folgen, die dem gängigen Schönheitsideal entsprechen: auf jeden Fall. Unser Nutzungsverhalten können wir jedoch aktiv gestalten. Meinen Teilnehmerinnen empfehle ich daher oft, einen Ad-Blocker zu installieren, der sie vor Werbung schützt. Frauen, die auf Facebook oder Instagram unterwegs sind, rate ich zudem, auch Plus Size Models und Menschen zu folgen, die sich für Körperakzeptanz einsetzen und die zeigen, wie vielfältig Körper aussehen. Das klingt banal, auf Dauer hilft es jedoch, die eigene Wahrnehmung zu ändern. Ein anderes Thema ist Achtsamkeit.

### Bei der Achtsamkeit geht es darum, sich im Alltag selbst zu beobachten.

Genau. Was geht mir durch den Kopf, wenn ich in den Spiegel schaue? Schaue ich überhaupt in den Spiegel? Wie nehme ich meinen Körper wahr? Was fühlt sich für mich gut an? Was mag ich nicht? Ziel der Übung ist es, Frauen wieder mit ihrem Körper in Kontakt zu bringen. Sie sollen wieder fühlen lernen, was sie und ihr Körper wirklich brauchen und was ihnen guttut.

### Wenn eine Frau mit ihren Brüsten oder Oberschenkeln unzufrieden ist, wird der bewusste Blick in den Spiegel allein ihr kaum helfen, das zu ändern.

Richtig. Entscheidend ist daher der Perspektivwechsel.

### Haben Sie ein Beispiel?

Eine meiner Teilnehmerinnen hatte sich nach der Geburt ihres Kindes von ihrem Mann getrennt und traute sich nun nicht auf Dates. Sie schämte sich für ihre

Brüste, die durch das Stillen sehr schlaff geworden waren. Anstatt den fehlenden Halt ihres Busens zu bedauern, machte ich ihr wieder bewusst, was ihre Brüste „geleistet“ haben: Sie hat schließlich nicht nur ein süßes Baby zur Welt gebracht, sondern es auch mit ihrer Muttermilch ernährt. In der Psychologie nennt man das einen Wechsel des Mindset oder auch Reframing.

## Das Coaching ist nicht für jeden geeignet

**Caroline Sprott, eine junge Bloggerin, hat ein Lipödem, eine schmerzhaftes Fettverteilungsstörung, durch die ihre Beine sehr dick geworden sind. Sie war jahrelang mit ihrem Körper unzufrieden. Heute sagt sie: „Meine Beine gehören zu mir, sie sind stark und tragen mich durch die Welt.“ Ein Wechsel des Mindset?**

Auf jeden Fall – und genau darum geht es: Eigenschaften, die wir als negativ empfinden, neu zu bewerten und positiv zu konnotieren. Mit anderen Worten: aus der vermeintlichen Schwäche eine Stärke zu machen.

### Würden Sie einer Frau, die abnehmen will, um sich in ihrem Körper wohlfühlen, dabei helfen?

Erst einmal würde ich sie fragen, warum sie mit ihrem Gewicht unzufrieden ist. Mag sie sich so wirklich nicht oder sind es eher die Stimmen von außen, die ihr sagen, dass sie nicht richtig ist, und die sie im Laufe ihres Lebens verinnerlicht hat? Ist ihr Fokus dann weiterhin auf das Abnehmen gerichtet, würde ich ihr auch in diesem Fall helfen, einen Wechsel des Mindset zu erreichen. Ein Ziel wäre beispielsweise, dass sie nicht nur verbissen Sport treibt, um Kalorien zu verbrennen, sondern dass sie sich in erster Linie bewegt, weil die Bewegung ihr guttut – nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Mein Motto lautet darum auch: „Beweg deinen Körper, weil du ihn liebst, nicht weil du ihn hasst“.

Text: Stella Hombach

Dieses Interview wurde gekürzt und ist zuerst im IGPmagazin Ihre Gesundheitsprofis erschienen. Das vollständige Gespräch finden Sie unter:  
[www.igp-magazin.de/unseren-schoenheitsidealen-sind-wir-nicht-hilflos-ausgeliefert](http://www.igp-magazin.de/unseren-schoenheitsidealen-sind-wir-nicht-hilflos-ausgeliefert)



Foto: Lawren Lu/Stocksy

## „Jetzt gibt mir die Brustprothese Sicherheit“

Claudia Bishop\* aus Berlin hat Brustkrebs. Um den Tumor zu entfernen, musste ihre linke Brust amputiert werden. Zurzeit durchläuft die 46-Jährige den ersten Zyklus der Chemotherapie und trägt eine Brustprothese. Im Interview erzählt sie, wieso sie kaum vorbereitet in die OP musste und wie es ihr mit der Silikonprothese geht.

### **Redaktion: Wie ging es Ihnen nach der Mastektomie, also der Brustamputation?**

Claudia: Ich war total down – nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Als ich noch leicht benebelt aus der Narkose aufwachte, drückte der Kompressionsverband, die Lymphdrainage tat weh und die Brust war weg. Dann kam meine Schwiegermutter ins Krankenzimmer und wollte mit mir in der Cafeteria einen Kaffee trinken gehen. Sie meinte es gut, aber ich wollte einfach nur die Decke über meinen Kopf ziehen.

### **Sie sagten Nein?**

Anfangs. Dann kam Frau Werner, eine Mitarbeiterin aus dem Sanitätsfachgeschäft eine Etage tiefer, ins Zimmer. Sie strahlte mich an und sagte, dass sie für meine Erstversorgung zuständig sei. Die Softprothese hatte sie schon dabei. Bis dahin dachte ich, man würde mich so entlassen, mit einem Nichts, wo meine Brust mal war. Mit der Prothese traute ich mich dann runter in die Cafeteria.

### **Hat Ihnen vor der Abnahme der Brust niemand gesagt, dass Sie eine Erstversorgung erhalten werden?**

Nein. Nach der Diagnose ging alles superschnell. Ziel der Behandlung war es, den Tumor zu entfernen. Darüber, wie es danach weitergeht, hat tatsächlich niemand richtig mit mir gesprochen. Auf die psychologische Betreuung, die ich vor der Operation beantragt habe, warte ich bis heute.

# Die richtige Brustprothese zu finden, ist gerade anfangs kein Shopping-Erlebnis

## Wie fühlte es sich an, als Sie dann Ihre erste Silikonepithese anprobieren?

Das war eine Woche nach der Operation. Es war ungewohnt, wie ein aufgesetzter Fremdkörper. Mit der Zeit habe ich mich jedoch an die Brustprothese gewöhnt – jetzt gibt sie mir ein Gefühl der Sicherheit.

## Was genau meinen Sie damit?

Ohne meine linke Brust fühle ich mich nicht mehr ganz. Ich fühle mich unvollständig, irgendwie ausgeliefert. Bis heute fällt es mir schwer, mich nackt im Spiegel anzuschauen. Die Brustprothese hilft mir, mich als Frau wieder komplett zu fühlen. Und sie verhindert, dass Fremde gleich sehen, dass ich krank war und nur noch eine Brust habe.

## In den meisten Sanitätsfachgeschäften hängen die Prothesen-BHs irgendwo zwischen Rollator und Rheuma-Kissen. Wie war das bei Ihnen?

Ich hatte Glück, in keinem typischen Sanitätshaus gelandet zu sein. Wobei mir in diesem Moment wohl einfach nur wichtig war, mit Frau Werner eine so kompetente und menschliche Beraterin zu haben. Im Ankleideraum war genug Platz, der Spiegel war abgedeckt – ich fühlte mich wohl. Beim Finden der richtigen Epithese und des passenden Prothesen-BHs geht es gerade beim ersten Mal nicht so sehr ums Shopping-Erlebnis.

Ins Geld geht das Ganze allerdings trotzdem.

## Die Kosten für die Erstversorgung sowie eine Brustprothese, einen Prothesen-Badeanzug und zwei Spezial-BHs werden doch von den Krankenkassen erstattet oder bezuschusst?

Dazuzahlen musste ich trotzdem. Auch das Mittel zur Reinigung der Epithese wurde mir nicht erstattet.

# Bei der Operation wurde das Dekolleté erhalten

## Wie war es, das erste Mal mit der Brustprothese shoppen zu gehen?

Eigentlich so wie immer. Durch die Epithese sieht ja niemand, dass mir eine Brust fehlt. Bei den T-Shirts habe ich allerdings darauf geachtet, dass sie wegen der Narbe unter den

Achseln und am Ausschnitt nicht zu stark ausgeschnitten sind. Bei der Operation wurde zwar mein Dekolleté erhalten, aber sicher ist sicher.

## Sie erhalten momentan noch eine Chemotherapie, danach folgt die Bestrahlung. Viele Frauen entscheiden sich nach dem Abschluss der Behandlung für den Wiederaufbau der Brust. Wie ist es bei Ihnen?

Momentan kann ich es mir nicht vorstellen, für den Rest meines Lebens eine Silikonprothese zu tragen. Allerdings habe ich auch keine Lust, mich nach der Therapie sofort wieder unters Messer zu legen. Ich werde das Schritt für Schritt machen. Erst einmal will ich die Behandlung abschließen – danach sehe ich weiter.

\*Name von der Redaktion geändert

Text: Iris Hilgemeier

## Nichts mehr verpassen!

Abonnieren Sie unseren Newsletter und sichern Sie sich die Chance auf ein Amoena Dessous-Set.

JETZT ANMELDEN







# Sanfte Bewegungen: 3 Yoga-Positionen zum Ausprobieren

Nach einer Chemo- oder Hormontherapie infolge von Brustkrebs kann Yoga Frauen helfen, eine neue Balance zu finden und ihre Lebensqualität aktiv zu verbessern. Yoga-Lehrerin Pippa Plaisted stellt Ihnen drei ihrer Lieblings-Asanas vor.

Viele an Brustkrebs erkrankte Frauen leiden nach einer Chemo- oder Hormontherapie am Fatigue-Syndrom, einer starken körperlichen Erschöpfung. Hier können Betroffene mit Yoga gegensteuern, so das Ergebnis einer Studie der Ohio State University (Columbus) aus dem Jahr 2014. Außerdem stärken regelmäßige Yoga-Übungen die Muskulatur, regen durch die Anspannung der Muskeln den Lymphfluss an und sind damit auch hilfreich bei Lymphödemen. Yoga-Lehrerin Pippa Plaisted stellt uns drei Yoga-Übungen (Asanas) vor, die sich für Frauen nach einer Brustkrebserkrankung besonders eignen.

**Hinweis:** Beim Ausführen der Bewegungen sollten Sie keine Schmerzen empfinden. Um sicherzugehen, dass die Übungen auch tatsächlich für Sie geeignet sind, sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

# TADASANA: DIE GRUNDPOSITION

Bevor Sie mit einer der folgenden Übungen beginnen, nehmen Sie die aufrechte Tadasana-Position (Berg-Position) ein und schauen Sie geradeaus. Die Beine sind gerade, die Füße stehen nebeneinander und sind geschlossen. Die Arme hängen locker neben dem Körper, die Schultern sind nach hinten und unten gezogen. Der Körper bleibt dabei entspannt.

## 1. TADASANA MIT ERHOBENEN HÄNDEN

- In der Tadasana-Position atmen Sie aus und führen Ihre Arme über die Seite nach oben.
- Pressen Sie die Handflächen leicht zusammen, halten Sie die Arme gestreckt und blicken Sie nach oben zu Ihren Daumen.
- Bewegen Sie die Schulterblätter weiter nach hinten unten.
- Halten Sie diese Stellung 30 bis 60 Sekunden. Atmen Sie ein und bewegen Sie die Arme über die Seite langsam zurück nach unten.

### Positive Wirkung:

Gut für die Schulterbeweglichkeit und zur Verbesserung des Lymphflusses.

### Tipp für Anfänger:

Versuchen Sie diese Stellung im Sitzen, während Sie die Füße flach auf den Boden stellen und die Knie parallel halten. Sie können sich auch an eine Wand anlehnen.



## 2. DER KRIEGER

- Nehmen Sie die Tadasana-Stellung ein, atmen Sie aus und stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander und beide Füße parallel zueinander.
- Strecken Sie Ihre Arme an beiden Seiten parallel zum Boden nach vorne. Die Schulterblätter sind geöffnet, die Handflächen zeigen nach unten.
- Drehen Sie den rechten Fuß leicht nach innen und den linken Fuß um 90 Grad nach außen – Sie können aber auch mit 45 Grad beginnen. Versuchen Sie, die linke Ferse auf die rechte Ferse auszurichten.
- Atmen Sie aus und machen Sie mit dem linken Bein einen größeren Schritt nach vorne. Senken Sie anschließend Ihr Becken nach unten und beugen Sie dabei das linke Knie über den linken Knöchel. Hinweis: Das Schienbein sollte am Ende senkrecht zum Boden weisen. Beugen Sie das Knie nicht über die Fußspitzen hinaus.
- Verlagern Sie das Gewicht des Oberkörpers nicht auf den linken Schenkel.
- Drehen Sie den Kopf nach links und blicken Sie über Ihre Finger.
- Halten Sie diese Stellung 30 bis 60 Sekunden.
- Atmen Sie ein und stellen Sie sich wieder gerade hin. Wiederholen Sie das Ganze mit der anderen Körperseite.

### Positive Wirkung:

Dehnung und Streckung der Beine und Knöchel, Dehnung der Leiste, Brust, Lungen und Schultern. Die unteren Bauchorgane werden stimuliert.

### Tipp für Anfänger:

Sollten Sie Nackenbeschwerden haben, drehen Sie den Kopf nicht, sondern blicken Sie immer gerade aus.





### 3. IN DER TRIANGEL

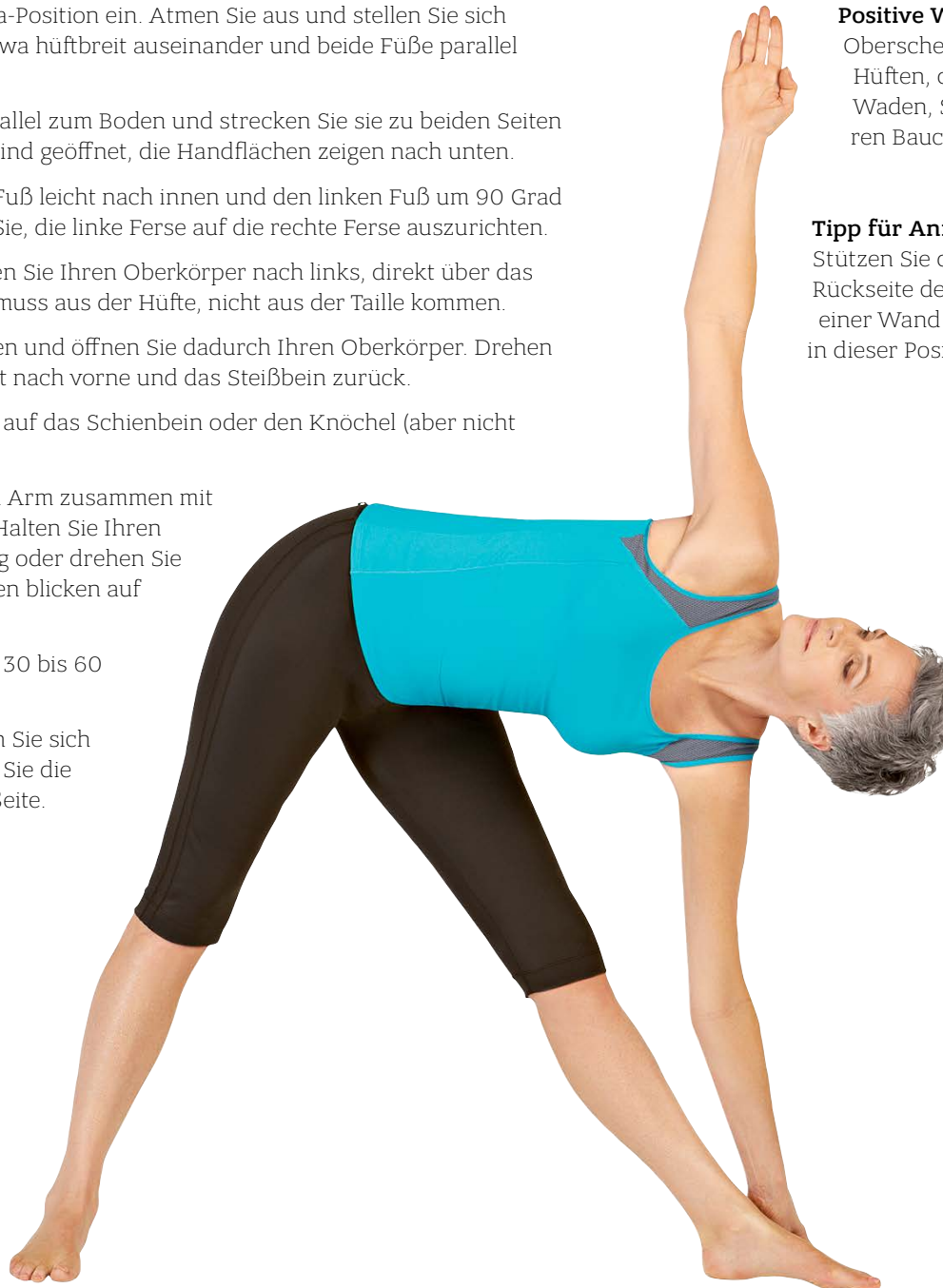
- Nehmen Sie die Tadasana-Position ein. Atmen Sie aus und stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander und beide Füße parallel zueinander.
- Heben Sie Ihre Arme parallel zum Boden und strecken Sie sie zu beiden Seiten aus. Die Schulterblätter sind geöffnet, die Handflächen zeigen nach unten.
- Drehen Sie den rechten Fuß leicht nach innen und den linken Fuß um 90 Grad nach außen. Versuchen Sie, die linke Ferse auf die rechte Ferse auszurichten.
- Atmen Sie aus und drehen Sie Ihren Oberkörper nach links, direkt über das linke Bein. Die Drehung muss aus der Hüfte, nicht aus der Taille kommen.
- Drehen Sie sich nach oben und öffnen Sie dadurch Ihren Oberkörper. Drehen Sie die rechte Hüfte leicht nach vorne und das Steißbein zurück.
- Legen Sie die linke Hand auf das Schienbein oder den Knöchel (aber nicht auf Ihr Kniegelenk).
- Strecken Sie den rechten Arm zusammen mit der Schulter zur Decke. Halten Sie Ihren Kopf in neutraler Stellung oder drehen Sie ihn nach rechts, die Augen blicken auf ihren rechten Daumen.
- Halten Sie diese Stellung 30 bis 60 Sekunden.
- Atmen Sie ein und stellen Sie sich gerade hin. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

#### **Positive Wirkung:**

Oberschenkel, Knie und Knöchel werden gestreckt und gestärkt. Hüften, die Leistenregion, die rückseitigen Oberschenkelmuskeln, Waden, Schultern, Brust und Rückgrat werden gedehnt. Ihre unteren Bauchorgane werden massiert.

#### **Tipp für Anfänger:**

Stützen Sie die Ferse und die Rückseite des Oberkörpers an einer Wand ab, wenn Sie sich in dieser Position instabil fühlen.



#### **Zur Studie**

An der Untersuchung der Ohio State University (Columbus) nahmen 200 Frauen zwischen 27 und 76 Jahren teil, die nach der Brustkrebstherapie über eine chronische Erschöpfung (Fatigue) klagten. Keine von ihnen hatte zuvor Yoga praktiziert. Die Hälfte der Patientinnen durfte sofort mit dem Yoga-Programm beginnen, die andere kam auf die Warteliste – ein Kurs dauerte drei Monate und beinhaltete wöchentlich zwei Sitzungen à 90 Minuten. Das Ergebnis: Bei den Patientinnen, die die Übungen nach dem Yoga-Kurs weiter regelmäßig zu Hause durchführten, nahm die Fatigue stärker ab als bei den Frauen in der Vergleichsgruppe. Auch die Werte von Entzündungsparametern wie dem Tumornekrosefaktor (TNF- $\alpha$ ) sanken – vermutlich, weil die Patientinnen durch die Übungen auch besser schliefen.



Amoena Romy Soft-BH

# BH GRÖSSEN CHECK:

Sitzt mein Spezial-BH richtig?

Ein gut sitzender Prothesen-BH zwickt und drückt nicht, er gibt Ihrer Brust Halt, ist bequem und verleiht Ihrem Busen eine natürliche und schöne Form.

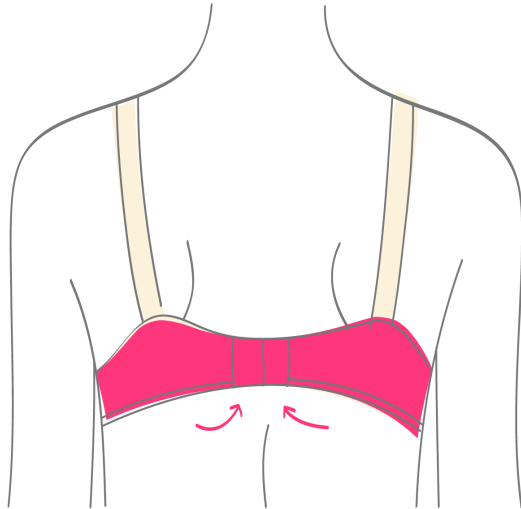
Tatsächlich tragen bis zu 80 Prozent der deutschen Frauen die falsche BH-Größe – und das über viele Jahre. Das hat Folgen: Sitzt der BH nicht richtig, kann dies zu Verspannungen führen und Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen verursachen.

Wir möchten, dass Sie sich in Ihrem Amoena BH sicher und wohlfühlen.

**An folgenden 5 Punkten erkennen Sie, ob Ihr BH gut sitzt und die richtige Passform hat.**

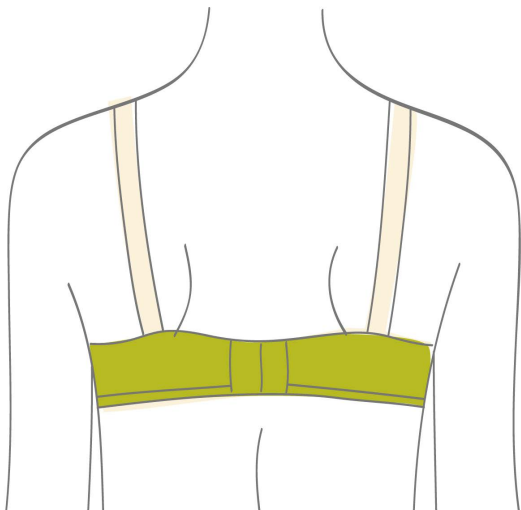
## 1. Unterbrustband

Das Unterbrustband leistet den größten Beitrag zum Stützeffekt – es fängt gut 80 Prozent des Gewichts Ihrer Brust auf. Es darf nicht einschnüren, sollte aber fest sitzen. Am Rücken sollte es waagrecht unter den Schulterblättern verlaufen und nicht hochrutschen – dann stützt das Rückenteil die Brust optimal.



### Nicht so

Das Unterbrustband rutscht am Rücken nach oben (Rückenteil zu weit) – oder es schnürt ein (Rückenteil zu eng).

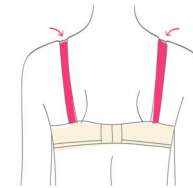


### Sondern so

Das Unterbrustband verläuft fest und horizontal um den Brustkorb.

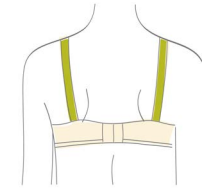
## 2. BH-Träger

Die Träger halten nur rund 20 Prozent des Gewichts der Brust. Sie sollten nicht zu eng eingestellt sein und in die Haut einschneiden, aber auch nicht von den Schultern rutschen. Die Faustregel: Passen noch zwei übereinandergelegte Finger unter die Träger, ist die Länge der BH-Träger richtig. Ideal ist es, wenn die Träger auf den Schulterknochen liegen, dann sorgen sie für eine ideale Gewichtsverteilung.



### Nicht so

Die Träger rutschen von den Schultern – oder sie schneiden in die Haut ein.

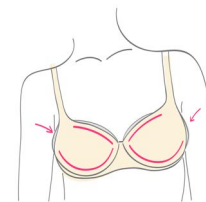


### Sondern so

Die BH-Träger sollten fest an der Schulter liegen.

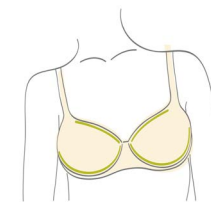
## 3. Körbchen

Das Körbchen umschließt die Brust gut und liegt flach an den Rippen an, der Stoff schlägt keine Falten. Die Brüste sollten weder aus dem Körbchen quellen noch der Schwerkraft nachgeben. Bei einem richtig gewählten Cup schließt der Bügel mit der Brust ab. Bei unterschiedlich großen Brüsten sollte die Cup-Größe immer an die größere Brust angepasst sein.



### Nicht so

Das Körbchen quetscht die Brust ein (Cup zu klein) oder der Busen hängt traurig nach unten (Cup zu groß).



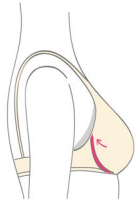
### Sondern so

Das Körbchen ist vollständig an die Kontur der Brust angepasst und umfasst sie möglichst weit – vor allem seitlich.



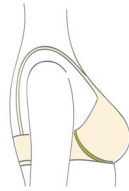
#### 4. Bügel

Die Bügel umschließen den Brustansatz vollständig. Sie drücken nicht auf das Brustgewebe, stehen nicht ab und schneiden nicht ein.



##### Nicht so

Der Bügel umfasst die Brust nicht ganz, sitzt teilweise auf dem Brustgewebe oder sticht seitlich in die Brust.



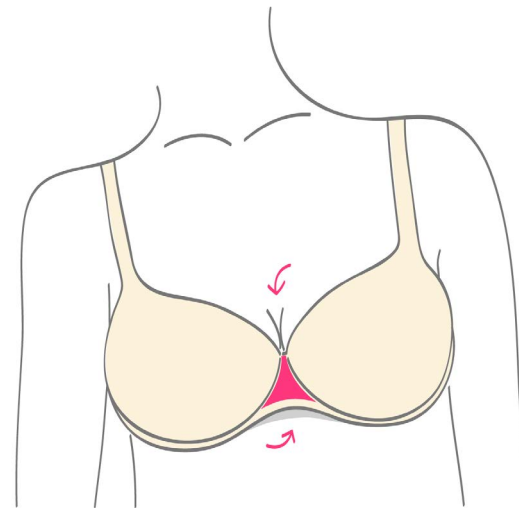
##### Sondern so

Der Bügel umrandet die Brust. Bei einem gut sitzenden BH ist der Draht nicht zu spüren.

Die Körperform jeder Frau ist einzigartig. Deshalb empfehlen wir, verschiedene BHs anzuprobieren, um herauszufinden, welche BH-Größe und welcher BH-Stil am besten zu Ihrem Körper passen. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich vor Ort bei einem unserer Fachhändler beraten.

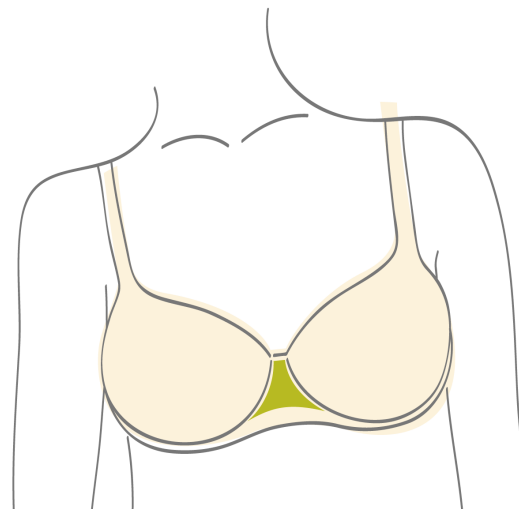
#### 5. Mittelsteg

Der Mittelsteg, die vordere Mitte zwischen den Cups, steht nicht ab, sondern liegt über die ganze Länge am Brustbein an.



##### Nicht so

Der Steg zwischen den Cups steht mehr als einen Zentimeter ab.



##### Sondern so

Der Mittelsteg liegt flach am Brustkorb an.



Foto: Sandy Braun

# Grüner Smoothie

## mit Spinat und Nektarine

Sie nehmen sich schon seit langem vor, mehr Grünzeug zu essen, schaffen es aber einfach nicht? Dann ist dieser Smoothie genau das Richtige. Er ist lecker und versorgt Sie mit einer ordentlichen Ladung Vitaminen. Gut transportieren lässt er sich ebenfalls – am besten in einer Flasche aus Glas.

### Zutaten für 1 Portion (ca. 0,5 l)

1 Handvoll Spinat  
1–2 Nektarinen (ca. 175 g)  
1 Banane  
1 EL Kokosmus  
1 EL Chia-Samen  
1 EL Limettensaft  
15 g Ingwer  
150 ml Kokosnusswasser

### Zubereitung


Die Nektarine waschen, entkernen und grob würfeln. Die Banane schälen und grob zerteilen. Beides in den Mixer geben. Den Spinat waschen und mit Kokosmus, Chia-Samen, Limettensaft und Ingwer dazugeben. Anschließend mit Kokosnusswasser aufgießen und je nach Leistung des Mixers 40 bis 60 Sekunden mixen, bis eine homogene, sämige Masse entstanden ist. In ein Glas füllen und genießen.

### Der Gesundheitseffekt

Spinat enthält eine Menge Vitamin K – bereits eine Portion hilft laut Beratungsstelle für Ernährung und Krebs des Tumorzentrums München (TZM), ein Mehrfaches des Tagesbedarfs zu decken. Wichtig ist Vitamin K unter anderem für die Blutgerinnung. Spinat enthält außerdem den natürlichen Farbstoff Chlorophyll. Dieser kann eine Schutzwirkung gegenüber Kanzerogenen haben. Kanzerogene sind Substanzen, die zur Entstehung von malignen (bösartigen) Tumoren führen können. Nektarinen liefern Provitamin A, Eisen, Calcium und Kalium.

Foto: Shutterstock





Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH  
Kapellenweg 36 · 83064 Raubling · Germany  
Tel.: +49 (0) 8035/871-160 · [www.amoena.de](http://www.amoena.de)

Amoena is a registered trademark of Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH.  
© 2017 All rights reserved Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH, 83064 Raubling, Germany

Folgen Sie uns auf facebook

[ZUR AMOENA FACEBOOK-SEITE](#)

