

## Meine Messwerte

Name: .....

### Blutfettwerte

Bitte auch die Einheiten eintragen: mg/dl oder mmol/l

#### Datum

Gesamtcholesterin				
LDL-Cholesterin				
HDL-Cholesterin				
Triglyceride				

#### Umrechnungsfaktoren:

Cholesterin in mmol/l = Cholesterin in mg/dl \* 0,026

Triglyceride in mmol/l = Triglyceride in mg/dl \* 0,011

### Blutzucker

Bitte auch die Einheiten eintragen: mg/dl oder mmol/l

#### Datum

Blutzucker				
------------	--	--	--	--

#### Umrechnungsfaktor:

Blutzucker in mmol/l = Blutzucker in mg/dl \* 0,056

### Blutdruck

#### Datum

Oberer Wert (mmHg)				
Unterer Wert (mmHg)				

### Gewicht

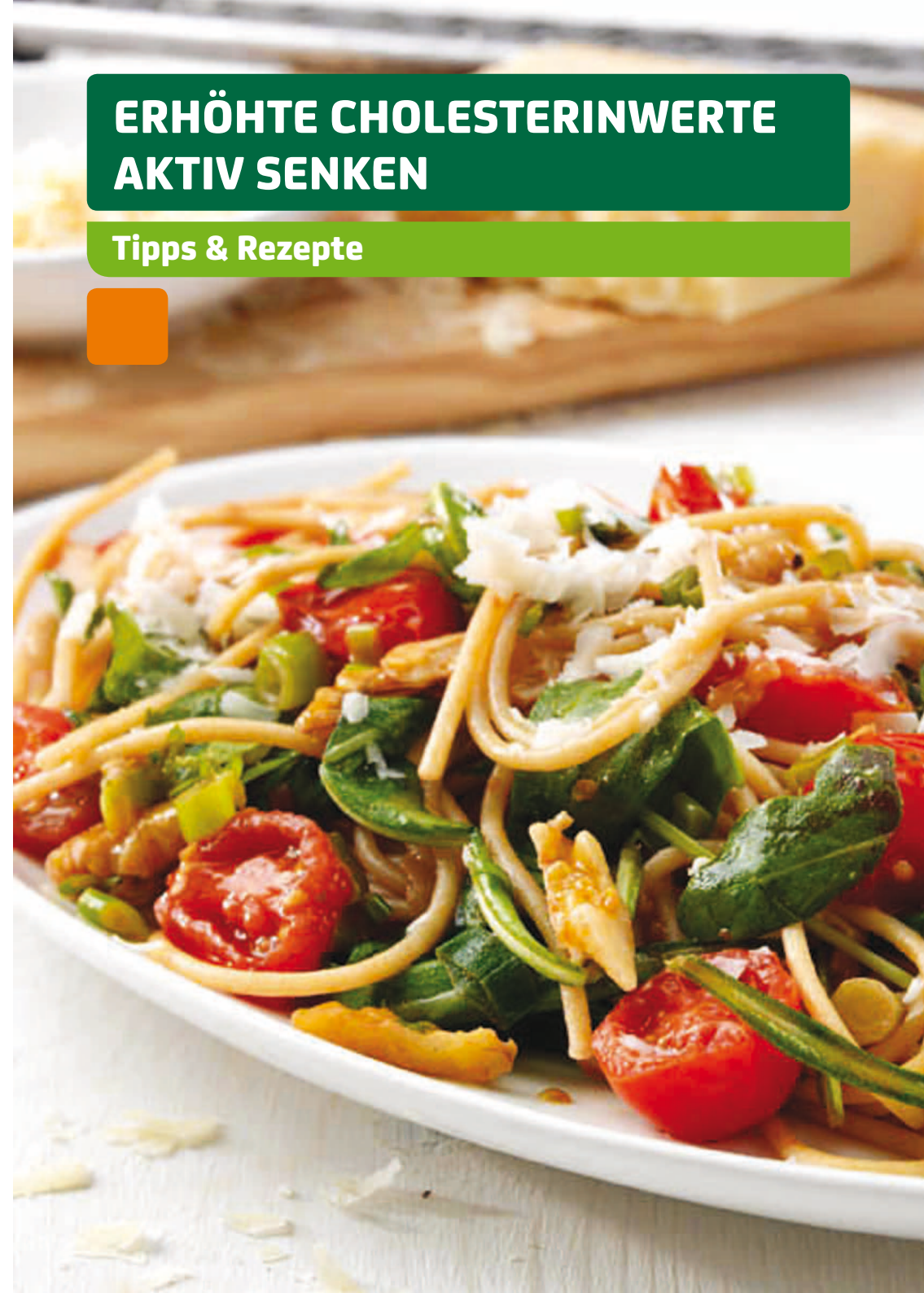
#### Datum

Gewicht (in kg)				
BMI				

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)} \times \text{Körpergröße (in m)}}$$

## ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE AKTIV SENKEN

### Tipps & Rezepte



## Eine gute Entscheidung!

Sie haben einen erhöhten Cholesterinspiegel und möchten diesen mit Hilfe einer gesunden und cholesterinbewussten Ernährung und Lebensweise senken? Das ist eine gute Entscheidung! Diese Broschüre gibt Ihnen mit vielen praktischen Tipps eine Hilfestellung zur Umstellung Ihrer Ernährung. In der Broschüre **„Bewusst essen bei erhöhten Cholesterinwerten – Das sollten Sie wissen“** haben Sie viele Informationen zu Cholesterin und Ernährung erhalten. Hier geht es nun darum, dass Sie durch kleine Veränderungen Schritt für Schritt eine cholesterinbewusste Ernährung in Ihren Lebensalltag integrieren. Der Schwerpunkt liegt auf der Ernäh-

rungs- umstellung. Da aber auch Bewegung und Entspannung wichtige Aspekte einer cholesterinbewussten Lebensweise sind, werden sie ebenfalls berücksichtigt.

Hier finden Sie:

- 4-Wochen-Programm: Vorschläge, wie Sie Ihr individuelles 4-Wochen-Programm zur Umstellung gestalten können.
- Cholesterinbewusst essen
- Cholesterinbewusste Rezepte
- Praktische Tipps für mehr Bewegung
- Praktische Tipps zur Entspannung
- Meine Messwerte: Tabelle zum Eintragen Ihrer Cholesterinwerte

Diese Broschüre ist Teil des **„Start frei für weniger Cholesterin“** Programms, zu dem auch die Informationsbroschüre **„Bewusst leben bei erhöhten Cholesterinwerten – Das sollten Sie wissen“**, ein **Einkaufsplaner** und ein **Wochenplaner** als Poster gehören. Wenn Ihnen Bestandteile fehlen, können Sie diese auf der Becel Internetseite herunterladen ([www.becel.de](http://www.becel.de) bzw. [www.becel.at](http://www.becel.at)).



# 1

## 4-WOCHEN-PROGRAMM

### Hilfestellung für die Umsetzung

Mit dem, was Sie essen, können Sie einen positiven Einfluss auf Ihren Cholesterinspiegel nehmen. Worauf es bei einer sogenannten „cholesterinbewussten“ Ernährung ankommt, haben Sie bereits in der Broschüre **„Bewusst leben bei erhöhten Cholesterinwerten – Das sollten Sie wissen“** gelesen. Mit kleinen und einfachen Veränderungen, z. B. in den Lebensmitteln, die Sie auswählen oder in der Art, wie Sie Gerichte zubereiten, können Sie bereits einen großen Unterschied machen. Mit unserem Vorschlag für ein 4-Wochen-Umstellungsprogramm möchten wir Sie motivieren, Veränderungen in Ihrer Ernährung und Ihrem Bewegungsverhalten umzusetzen.

- Tragen Sie Ihren Cholesterinwert in der Tabelle auf der Rückseite ein – dies ist Ihr Ausgangswert. Dort können Sie auch weitere Messwerte eintragen, wenn Sie das möchten.
- Nachdem Sie die Informationen über Cholesterin und Ernährung in der Bro-



schüre **„Bewusst essen bei erhöhten Cholesterinwerten – Das sollten Sie wissen“** und die Tipps in dieser Broschüre gelesen haben, nehmen Sie sich ein wenig Zeit.

- Welche Veränderungen sind für Sie am wichtigsten? Daraus können Sie Ziele für Ihr Umstellungsprogramm formulieren und in die Übersicht **„Meine Ziele“** auf Seite 5 eintragen. Sie können die Ziele für die ganzen 4 Wochen setzen oder für jede Woche neu.
- Welche Tipps sind für meine Ziele hilfreich? Suchen Sie sich die für Sie passenden Tipps aus allen drei Bereichen (Ernährung, Bewegung, Entspannung)

aus. Wir empfehlen, dass Sie das Ausprobieren der ausgesuchten Tipps über die vier Wochen verteilen. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, es reicht völlig aus, wenn Sie Schritt für Schritt vorgehen. Durch kleine Erfolge werden Sie immer neu motiviert.

→ Legen Sie fest, wann Sie mit dem 4-Wochen-Programm beginnen wollen und starten Sie!

→ Wenn Sie möchten, können Sie Ihre täglichen Erfolge und Umstellungsschritte in einem Tagebuch festhalten. Eine Vorlage zum Kopieren und Ausfüllen finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 6. Das ausgefüllte Tagebuch kann Ihnen auch als Gedankenstütze dienen, z. B. während einer Diätberatung.

→ Schauen Sie am Ende jeder Woche in Ihr Tagebuch und freuen Sie sich bewusst über das, was Sie schon alles ausprobiert und erreicht haben!

→ Nach den 4 Wochen können Sie erneut Ihren Cholesterinwert messen lassen und überprüfen, wie er sich verändert hat.

→ Bleiben Sie dran! Sie haben viele positive Veränderungsschritte gemacht und können stolz auf sich sein. Um den Erfolg aufrecht zu halten, ist es wichtig, Ihr neues Ernährungs- und Bewegungsverhalten beizubehalten. Ein Ausrutscher ab und zu macht Ihre Erfolge nicht gleich wieder zunichte – lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen und machen Sie einfach weiter.



## Meine Ziele

### Essen & Trinken

Wovon möchte ich weniger essen? (z. B. Schokolade nur an 2 Tagen der Woche)

.....  
.....  
.....

Wovon möchte ich mehr essen? (z. B. jeden Tag 1 Portion Gemüse mehr essen)

.....  
.....  
.....

Welche Lebensmittel möchte ich austauschen? (z. B. statt Butter Becel ProActiv aufs Brot)

.....  
.....  
.....

Welche Ernährungs-Tipps möchte ich ausprobieren?

.....  
.....  
.....

### Bewegung

Welche Bewegungsarten will ich ausprobieren, wann und wie lange?

.....  
.....  
.....

### Entspannung

Welche Entspannungstipps will ich ausprobieren und wann?

.....  
.....  
.....

## Tagebuch (zum Kopieren und Ausfüllen)

Was habe ich heute gegessen?

	Was, wieviel, wie zubereitet, was habe ich anders gemacht oder was weggelassen	Anmerkungen
Frühstück		
Mittag		
Abendessen		
Zwischendurch		
Getränke		

Welchen Ernährungs-Tipp habe ich ausprobiert?

Wieviel Bewegung hatte ich heute?

	Was, wie lange	Anmerkungen
Bewegung		

Weitere Notizen für den heutigen Tag

## Tagebuch - Beispiel

Was habe ich heute gegessen?

Montag 2.1.1.	Was, wieviel, wie zubereitet, was habe ich anders gemacht oder was weggelassen	Anmerkungen
Frühstück	Müsli ausprobiert statt Toast mit Marmelade und Käse: 5 EL Haferflocken, 1 Becher Joghurt (fettarm), etwas Milch, reingeschnitten halben Apfel, halbe Banane	war lecker, Varianten mit Obst testen
Mittag	Statt Schnitzel in der Kantine heute den Kartoffel-eintopf genommen, 1 große Schüssel, dazu 1 kleines Brötchen ohne was drauf, Schokopudding als Nachtisch	Eintopf war lecker, Nachtisch hätte nicht sein müssen
Abendessen	2 Scheiben Graubrot, Margarine, 1 Scheibe Schinken, Blauschimmelkäse Neu: 2 Tomaten mit Salz Pfeffer dazu gegessen	Fettärmeren Käse ausprobieren
Zwischendurch	1 Stück Kuchen wegen Geburtstag Kollegin (hab aber kein zweites genommen). Fruchtjoghurt am Vormittag (fettarm)	
Getränke	1 Becher Kaffee mit Milch, 2 Tassen Kaffee, 2 große Gläser Wasser, 1 Apfelschorle Neu: 1 alkoholfreies Bier zum Abendbrot	Alkoholfreies Bier gut

Welchen Ernährungs-Tipp habe ich ausprobiert?

- Müsli ausprobiert
- Anderes Mittagessen in der Kantine ausprobiert

Wieviel Bewegung hatte ich heute?

	Was, wie lange	Anmerkungen
Bewegung	- Gehweg Bushaltestelle Arbeit (2 Mal 15 Minuten) - Abendspaziergang mit Hund und Partner (45 Minuten)	

Weitere Notizen für den heutigen Tag

- Habe heute ein paar gute Veränderungen gemacht, fühlt sich gut an

## 2

## CHOLESTERINBEWUSST ESSEN

## Praktische Tipps für eine cholesterinbewusste Ernährung

Diese Tipps erleichtern Ihnen den Einstieg in die Umstellung Ihrer Ernährung. Probieren Sie möglichst viele Tipps aus – Sie werden sehen, es geht leichter als gedacht und schmeckt lecker. Behalten Sie bei, was Sie ausprobiert haben.

- 1 Welche Fette und Öle benutzen Sie zum Kochen? Finden Sie heraus, welche für Sie geeignet sind und welche eher nicht (siehe **Einkaufsplaner** und **Informationsbroschüre**), tauschen Sie entsprechend aus und starten Sie damit den „Ölwechsel“ in Ihrer Küche.
- 2 Tauschen Sie Ihr bisheriges Streichfett gegen eine cholesterinsenkende Halbfettmargarine mit zugesetzten Pflanzensterinen, z. B. Becel ProActiv.
- 3 Messen Sie Pflanzenöl oder -fett beim Kochen mit einem Ess- oder Teelöffel ab. Für Rezepte: 1 Esslöffel sind ca. 15 ml, 1 Teelöffel 5 ml.
- 4 Bereiten Sie Ihr Salatdressing selbst aus hochwertigem Pflanzenöl, frischen Kräutern, Senf, Essig und evtl. fettarmem Joghurt zu (siehe auch Salat-Rezepte auf den Seiten 24 und 25).
- 5 Kaufen Sie einen Vorrat an Tiefkühlgemüse (ohne Fett- und Gewürzzutaten) ein – mit Kräutern und etwas Pflanzenöl können Sie daraus blitzschnell eine leckere, cholesterinbewusste Gemüsebeilage zaubern.
- 6 Es muss nicht immer Schlagsahne/Schlagobers sein! Auch fettarme Milch, saure Sahne (10 % Fett) oder Joghurt eignen sich zum Verfeinern. Sie sind leichter und enthalten weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin.
- 7 Wie bereiten Sie Ihre Gerichte normalerweise zu? Es gibt viele fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Grillen, Garen in der Alu- oder Bratfolie, im Tontopf oder der Mikrowelle. Probieren Sie heute eine davon aus.

- 8 Braten Sie in einer beschichteten Pfanne unter Zugabe von wenig Fett.
- 9 Sie essen gerne Wurst und Aufschnitt aufs Brot? Dann machen Sie heute den Kühlschrank-Check: haben Sie eher die sehr fettreichen Sorten eingekauft? Suchen Sie schlankere Alternativen und setzen diese auf Ihre Einkaufsliste für den nächsten Einkauf.
- 10 Machen Sie heute den Käse-Check: Welche Käsesorten kaufen Sie häufig ein? Welche davon können durch fettärmere Varianten ausgetauscht werden? Nehmen Sie dafür den Einkaufsplaner zur Hand und schreiben Sie die Alternativen gleich auf Ihren Einkaufszettel.
- 11 Probieren Sie ein gesundes Frühstück aus, z. B. ein selbstgemachtes Müsli aus Getreideflocken, frischem Obst, fettarmem Joghurt und ein paar Sonnenblumenkernen.
- 12 Steigen Sie auf Vollkornbrot um. Kaufen Sie heute anstelle Ihres üblichen Brotes oder Brötchens ein Vollkornbrot oder -brötchen. Tauschen Sie so Schritt für Schritt Ihre typischen Brotsorten aus.
- 13 Schneiden Sie die Brotscheiben etwas dicker, das sättigt mehr.
- 14 Bereiten Sie heute ein vegetarisches Gericht mit viel Hülsenfrüchten, Gemüse, Kartoffeln oder Naturreis zu.
- 15 Zählen Sie doch mal nach: Haben Sie heute drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst gegessen?
- 16 Würzen Sie beim Kochen mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen sowie wenig Jodsalz. Wenn Sie keinen Vorrat haben, gehen Sie beim Einkaufen gezielt zum Gewürzregal und kaufen Ihre Lieblingskräuter.
- 17 Ersetzen Sie einen Teil des Mehls gegen Vollkornmehl bei der Zubereitung von Teigen (z. B. Rührteig, Hefeteig oder Mürbeteig für Kuchen, Pizza oder Gemüsekuchen). Sie brauchen dann evtl. etwas mehr Flüssigkeit für den



Teig, da Vollkornmehl mehr Wasser aufnimmt.

- 18** Sonntagskaffee steht auf dem Plan? Auch in der Konditorei und beim Backen gibt es leichtere Alternativen. Anstelle von Torten mit üppigen Creme- oder Sahnefüllungen sind fruchtige Kuchen mit Quark/Topfen oder Joghurt nicht nur eine leichtere, sondern auch eine erfrischende Alternative. Hefe- oder Quark/Topfen-Öl-Teig sind günstiger als ein Blätter- oder klassischer Mürbeteig. Cholesterinbewusste Backrezepte finden Sie im Internet unter [www.becel.de](http://www.becel.de)/[www.becel.at](http://www.becel.at).
- 19** Backblech oder Springform mit Backpapier auszulegen und auf das Einfetten zu verzichten, macht auch das eher lästige Reinigen des Bleches bzw. der Form einfacher.
- 20** Probieren Sie jede Woche mindestens ein neues, cholesterinbewusstes Rezept aus. Mehr Rezeptideen finden Sie im Internet auf [www.becel.de](http://www.becel.de)/[www.becel.at](http://www.becel.at).
- 21** Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste

mit den Lebensmitteln, die Sie wirklich brauchen. Dabei hilft Ihnen der Einkaufsplaner. Widerstehen Sie der Versuchung „Falsches“ oder zu viel einzukaufen.

- 22** Werden Sie beim Einkaufen zum „Fettdetektiv“ durch Raten des Fettgehaltes ausgewählter Lebensmittel (erst raten – dann anhand der Nährwertangaben überprüfen). So entdecken Sie immer wieder Lebensmittel mit versteckten Fetten oder solche mit überraschend wenig Fett, und haben bald einen sehr guten Überblick.
- 23** Nutzen Sie Lebensmittel mit zugesetzten Pflanzensterinen, wie z. B. Becel ProActiv. Täglich in der empfohlenen Menge verzehrt, leisten Sie einen Beitrag zur Senkung eines erhöhten Cholesterinspiegels.
- 24** Nicht jeder kann ganz auf Süßes verzichten. Wenn Sie zugreifen, nehmen Sie eine kleine Portion und genießen Sie diese ganz bewusst. Wenn Sie auf die Schnelle zwischendurch oder gedankenlos nebenher beim Fernsehen naschen, ist das meist mehr bei weniger Genuss.

## Cholesterinsenkung mit Pflanzensterinen

Pflanzliche Lebensmittel enthalten neben Vitaminen und Ballaststoffen auch sekundäre Pflanzenstoffe. Zur Familie dieser sekundären Pflanzenstoffe gehören die Pflanzensterine. Pflanzensterine sind von Natur aus in geringen Mengen z. B. in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Getreideprodukten und Samen wie Sonnenblumenkernen enthalten. Pflanzensterine haben die Eigenschaft, dass sie einen erhöhten Cholesterinspiegel aktiv senken können.

Den Produkten von Becel ProActiv werden

Pflanzensterine zugesetzt, dadurch können sie signifikant den Cholesterinspiegel senken. Die Tagesmenge von 1,5-2,4 g Pflanzensterinen, enthalten z. B. in ca. 30 g Becel ProActiv Halbfettmargarine, können den Cholesterinspiegel im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung mit viel Obst und Gemüse innerhalb von 2-3 Wochen um 7 bis 10 % senken.

### Wirkprinzip

Die Pflanzensterine in Becel ProActiv wirken im Darm. Das Cholesterin gelangt



Bild 1



Bild 2

über den Darm in die Blutbahn (Bild 1). Die Pflanzensterine aus Becel ProActiv ähneln in ihrer Struktur dem Cholesterin und helfen dabei, die Aufnahme des Cholesterins ins Blut zu reduzieren (Bild 2). Das Cholesterin und die Pflanzensterine werden über den Stuhlgang ausgeschieden. Die Folge: Gesamt- und LDL-Cholesterin im Blut sinken, ohne dass das gute HDL-Cholesterin beeinflusst wird.

**Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen**

Der cholesterinsenkende Effekt von Pflanzensterinen wird bereits seit Jahrzehnten genutzt und wurde durch zahlreiche Studien wiederholt bewiesen. In vielen Ländern sind Pflanzensterine Bestandteil der Diätempfehlungen für Menschen mit überhöhtem Cholesterinspiegel. Die cholesterinsenkende Wirkung der Pflanzensterine in Becel ProActiv Produkten wurde

durch über 45 Ernährungsstudien belegt. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit bestätigt die cholesterinsenkende Wirkung von Pflanzensterinen.

**Für wen ist Becel ProActiv sinnvoll?**

Becel ProActiv ist bestimmt für Personen mit überhöhtem Cholesterinspiegel. Die Senkung des LDL-Cholesterins ist speziell für diejenigen wichtig, die einen überhöhten Cholesterinspiegel haben oder neben einem leicht erhöhten Cholesterinwert einen weiteren Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems aufweisen, wie erhöhter Blutdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Übergewicht oder Rauchen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob bei Ihnen eine Cholesterinsenkung erwünscht ist.

Für Schwangere, Stillende und Kinder unter 5 Jahren ist Becel ProActiv unter



Umständen nicht geeignet. Sie haben besondere Ernährungsbedürfnisse und in der Regel ist bei diesen Personengruppen eine Cholesterinsenkung nicht angezeigt.

ren, die ideal für eine herzgesunde Ernährung geeignet sind und keine Pflanzensterine enthalten.

Liegt kein erhöhter Cholesterinspiegel vor, ist ein Verzehr von Becel ProActiv zur Vorsorge nicht sinnvoll. Um einen normalen Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten, ist eine herzgesunde Ernährung die beste Wahl. Von Becel gibt es neben Becel ProActiv weitere Produkte und Streichfette mit weniger gesättigten, aber viel mehrfach ungesättigten Fettsäuren,

**Kombination mit Lipidsenkern ist möglich**

Studien belegen, dass Pflanzensterine auch zusätzlich zu cholesterinsenkenden Medikamenten (z. B. Statinen) wirksam sind. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie eine cholesterinsenkende Ernährung mit Becel ProActiv und Lipidsenkern kombinieren möchten, da evtl. eine Dosisanpassung der Medikamente vorgenommen werden kann.

**Becel ProActiv**  
Mit Pflanzensterinzusatz

Für die Senkung von überhöhten Cholesterinwerten.

**Becel**  
Ohne Pflanzensterinzusatz  
Mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Für eine herzgesunde Ernährung.

## Einfache Verwendung – große Wirkung

Für eine Senkung erhöhter Cholesterinwerte sollten täglich 1,5-2,4 g Pflanzensterine aufgenommen werden. Jede Portion Becel ProActiv trägt aktiv zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. 3 Portionen täglich enthalten die optimale Menge von 1,5-2,4 g, um den Cholesterinspiegel nachweislich zu senken. Mit mehr als 3 Portionen kann nur noch ein geringer

zusätzlicher Effekt erzielt werden.

Die cholesterinsenkende Wirkung bleibt nur bei regelmäßigem Verzehr von Becel ProActiv-Produkten erhalten. Sobald Sie kein Becel ProActiv mehr verzehren, geht der cholesterinsenkende Effekt verloren. Eine kurze Unterbrechung, z. B. am Wochenende, spielt keine Rolle.



### Becel ProActiv Halbfettmargarine mit zugesetzten Pflanzensterinen

- ist eine fettreduzierte Margarine (40 % Fett) mit zugesetzten Pflanzensterinen
- **1 Portion = 10 Gramm (reicht für 1-2 Scheiben Brot)**
- Becel ProActiv Halbfettmargarine schmeckt wie herkömmliche Halbfettmargarine und kann auch genauso verwendet werden:
  - Als Brotaufstrich unter z. B. Marmelade, Honig, fettarmem Käse, magerer Wurst oder Tomatenscheiben.
  - Sie kann auch über Kartoffeln und Gemüse geschmolzen werden (Menge beachten, 10 g entsprechen einem gestrichenen Esslöffel).

### 3 Portionen Becel ProActiv

- Eine Portion Becel ProActiv Halbfettmargarine entspricht 10 g, das ist ungefähr ein Esslöffel. Diese Menge reicht zum Bestreichen von ca. 1-2 Scheiben Brot (abhängig von der Größe der Brotscheibe). Wenn Sie sich für Becel ProActiv Halbfettmargarine entscheiden, ist die Tagesmenge 3 Portionen, also 30 g. Diese Menge erreichen Sie leicht, wenn Sie morgens und abends Brot essen und die Halbfettmargarine als Streichfett verwenden.



- Essen Sie weniger Brot, können Sie die Margarine auch zum Verfeinern von Gemüse oder Kartoffeln verwenden.



- Noch ein Tipp: Für Abwechslung auf dem Tisch können Sie auch leckere Brotaufstriche aus der Becel ProActiv Margarine selber machen, z. B. Kräuter-Becel. Rezepte finden Sie auf Seite 17.



- So lassen sich 3 Portionen Becel ProActiv in den täglichen Speiseplan integrieren:

### Wählen Sie selbst – hier drei Tagesbeispiele:

Frühstück	Mittag	Abendbrot
2 Portionen Margarine aufs Brot	/	1 Portion Margarine aufs Brot
/	1 Portion Margarine zum Verfeinern der Mahlzeit	2 Portionen Margarine aufs Brot
1 Portion Margarine aufs Brot	1 Portion Margarine zum Verfeinern der Mahlzeit	1 Portion Margarine aufs Brot



# 3

## LECKERE REZEPTE

### Ganz cholesterinbewusst

Die folgenden Rezepte zeigen Ihnen an konkreten Beispielen, wie lecker cholesterinbewusste Rezepte mit etwas weniger tierischen Lebensmitteln schmecken können. Weitere Rezepte finden Sie auch auf der Becel Internetseite ([www.becel.de](http://www.becel.de)/[www.becel.at](http://www.becel.at)).

#### Verwendete Abkürzungen

- kJ** = Kilojoule
- kcal** = Kilokalorien
- E** = Eiweiß
- KH** = Kohlenhydrate
- F** = Fett
- GFS** = gesättigte Fettsäuren
- EUFS** = einfach ungesättigte Fettsäuren
- MUFS** = mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Chol** = Cholesterin
- Bst** = Ballaststoffe



Einige der Rezepte verwenden Becel ProActiv Halbfettmargarine. Sie erkennen diese Rezepte an dem orangefarbenen Pfeil. Jeder Pfeil bedeutet, dass eine Portion Becel ProActiv (also 10 g der Halbfettmargarine) pro Portion des Gerichtes enthalten ist.

Für Abwechslung auf dem Brot sorgen diese leckeren selbst zubereiteten Aufstriche mit Becel ProActiv Halbfettmargarine. Jede Portion der Aufstriche entspricht einer Portion von 10 g Becel ProActiv Margarine. Sie sind im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.

#### Fetakäsecreme

(6 Portionen; 1 Portion = 20 g, entspricht 10 g Becel ProActiv Margarine)

**60 g Becel ProActiv Halbfettmargarine** in eine Schüssel geben, **50 g Schafskäse light (9 % Fett absolut)** fein zerbröseln und darüber geben, **1 EL Olivenöl** und **1-2 TL Schafskäsegewürz (ohne Salz)** dazu geben, alles mit einer Gabel verrühren, kalt stellen und durchziehen lassen.

*Pro Portion (20 g):*  
75 kcal / 320 kJ, E: 2 g, KH: <1 g, F: 8 g,  
GFS: 2,5 g, EUFS: 3 g, MUFS: 2,5 g,  
Chol: 4 mg, Bst: 0 g



#### Räucherlachscreme

(6 Portionen; 1 Portion = 20 g, entspricht 10 g Becel ProActiv Margarine)

**60 g heißgeräucherten Lachs** fein zerkleinern. Lachs und **60 g Becel ProActiv Halbfettmargarine** in eine Schüssel geben, mit einer Gabel verrühren, mit 2 TL Zitronensaft, Pfeffer, Dill und evtl. etwas Salz abschmecken.

*Pro Portion (20 g):*  
56 kcal / 230 kJ, E: 2 g, KH: <1 g, F: 5,5 g,  
GFS: 1,5 g, EUFS: 1,5 g, MUFS: 2,5 g,  
Chol: 5 mg, Bst: 0 g



#### Süßer Frischkäse-Zimt-Aufstrich

(3 Portionen; 1 Portion = 30 g, entspricht 10 g Becel ProActiv Margarine)

**30 g Becel ProActiv Halbfettmargarine** mit  $\frac{1}{2}$  TL Zimt, **1 TL Vanillezucker** und **50 g Frischkäse light (Viertelfettstufe, 5 % Fett absolut)** verrühren.

*Pro Portion (30 g):*  
62 kcal / 250 kJ, E: 2 g, KH: 3 g, F: 5 g,  
GFS: 1,5 g, EUFS: 1,5 g, MUFS: 2 g,  
Chol: 2 mg, Bst: <1 g



#### Kräuter-Becel

(6 Portionen; 1 Portion = 15 g, entspricht 10 g Becel ProActiv Margarine)

**60 g kalte Becel ProActiv Halbfettmargarine** mit **20 g gehackten Kräutern** vermengen, mit **1 TL Zitronensaft** und evtl. etwas **Salz** abschmecken. Mit dem Spritzbeutel auf ein mit Frischhaltefolie belegtes Frühstücksbrettchen portionieren oder zwischen Frischhaltefolie eine Rolle formen und in 6 gleich große Scheiben teilen. Kräuter-Becel kann eingefroren werden.

*Pro Portion (15 g):*  
38 kcal / 157 kJ, E: <1 g, KH: <1 g,  
F: 4 g, GFS: 1 g, EUFS: 1 g, MUFS: 2 g,  
Chol: 0 mg, Bst: <1 g



## PFEFFERMAKRELE AUF SCHWARZBROT

Zubereitungszeit: 15 Minuten



### Zutaten für 1 Portion:

1 Scheibe Schwarzbrot,  
10 g Becel ProActiv Margarine,  
1 Salatblatt,  
60 g geräucherte Pfeffermakrele,  
etwas Dill

### Zubereitung:

Schwarzbrot mit Becel ProActiv Margarine bestreichen.

Zuerst das Salatblatt, dann die Makrele darauf legen und mit Dill dekorieren.

### Pro Portion:

246 kcal / 1.030 kJ, E: 15 g, KH: 19 g,  
F: 12 g, GFS: 3 g, EUFS: 4,5 g, MUFS: 4,5 g,  
Chol: 48 mg, Bst: 4,5 g



## HÜHNCHEN-PESTO-SANDWICH

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten für 2 Portionen:

20 g Becel ProActiv Margarine,  
1 kleine Knoblauchzehe, 30 g Basilikum,  
25 g fein geriebener Parmesankäse,  
2 große Scheiben Vollkornbrot à ca. 80 g,  
100 g gegarte und in Scheiben,  
geschnittene Hähnchenbrust,  
20 g Rucola, 25 g geröstete Pinienkerne

### Zubereitung:

Becel ProActiv, Knoblauch und Basilikum in eine Küchenmaschine geben und alles vermischen, bis es sämig ist. Den Parmesan hinzufügen und unter die Masse mischen. Die Pestomasse auf dem Brot verteilen, Rucola, Hähnchenbrust und die gerösteten Pinienkerne auf eine Scheibe geben, den Belag mit der zweite Scheibe bedecken und das Sandwich halbieren.

### Pro Portion:

366 kcal / 1.530 kJ, E: 24 g,  
KH: 31 g, F: 15 g, GFS: 4,5 g,  
EUFS: 5 g, MUFS: 5,5 g,  
Chol: 43 mg, Bst: 8 g



## SPAGHETTI MIT RAUKE, WALNÜSSEN UND KIRSCHTOMATEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten



### Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.

Kirschtomaten halbieren, die Zwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Tomaten in einer Pfanne im heißen Öl ca. 2 Minuten andünsten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 1 Minute kochen lassen. Walnüsse, Spaghetti und die Hälfte der Rauke dazugeben und gut vermischen. Ca. 1 Minute heiß werden lassen. Mit Pfeffer und wenig Jodsalz abschmecken.

Auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten, je 10 g Becel ProActiv auf dem Gericht schmelzen lassen, mit der restlichen Rauke und dem Parmesan garnieren und sofort servieren.

### Zutaten für 2 Portionen:

200 g Vollkornspaghetti,  
6 Frühlingszwiebeln,  
300 g Kirschtomaten,  
1 Knoblauchzehe,  
1 EL Olivenöl,  
2 EL grob gehackte Walnüsse,  
50 g Rauke (Rucola),  
20 g Becel ProActiv Margarine,  
2 EL geriebener Parmesan,  
Pfeffer, wenig Jodsalz

### Pro Portion:

601 kcal / 2.504 kJ, E: 23 g, KH: 71 g, F: 23 g,  
GFS: 5 g, EUFS: 8 g, MUFS: 10 g, Chol: 4 mg,  
Bst: 16 g



## FISCHPFANNE

Zubereitungszeit: 1 Stunde



### Zutaten für 2 Portionen:

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
1 EL Becel Cuisine Pflanzenölcreme,  
60 g Vollkornreis,  
1 Briefchen Safranfäden,  
300 ml Fischfond,  
1 grüne Paprikaschote,  
1 große Karotte,  
Jodsalz, 100 g Zuckermais (Dose),  
je 100 g Lachs- und Seelachsfilet,  
1 EL Zitronensaft, 200 g Tomaten,  
frisch gemahlener Pfeffer,  
2 EL grob gehackte Petersilie

### Pro Portion:

431 kcal / 1.789 kJ, E: 34 g, KH: 39 g, F: 12 g,  
GFS: 2 g, EUFS: 5 g, MUFS: 5 g, Chol: 74 mg,  
B: 8 g

### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken oder durch eine Presse drücken und in einer großen Pfanne in Becel Cuisine Pflanzenölcreme andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Safranfäden im Fischfond auflösen, zum Reis geben, aufkochen lassen und nach Packungsanweisung garen. Geputzte und gewaschene Paprika in Streifen, geschälte Karotte in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen, danach abgießen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem abgetropften Mais unter den Reis mischen, ca. 10 Minuten garen. Fischfilet abspülen, trocken tupfen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und anschließend häuten und würfeln. Stielansätze und Kerne dabei entfernen. Fisch- und Tomatenwürfel vorsichtig unter den Reis mischen und alles nochmals 5-10 Minuten garen. Die Fischpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

## ROLLGERSTENLAIBCHEN MIT APFEL-MANGO-ROHKOST

Zubereitungszeit: 1 Stunde und 15 Minuten



### Zubereitung:

Graupen/Rollgerste in kochendem Salzwasser 25-30 Minuten leise kochen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Petersilie und Rosmarinadeln fein hacken. Graupen/Rollgerste in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Graupen/Rollgerste, Frühlingszwiebeln, Kräuter, Semmelbrösel, Quark/Topfen und Ei in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 4-6 Laibchen formen und in der heißen Becel Cuisine Pflanzenölcreme von jeder Seite 2 Minuten braten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 8-10 Minuten garen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und mit der Mango in feine Streifen schneiden. Beides mischen und mit Limettenschale und -saft, Zucker und Pfeffer abschmecken und mit den Rollgerstenlaibchen servieren.

### Zutaten für 2 Portionen:

80 g Graupen/Rollgerste, Jodsalz,  
2 Frühlingszwiebeln,  
4 Stängel Petersilie,  
1 Zweig Rosmarin,  
20 g Semmelbrösel,  
2 EL Magerquark/-topfen,  
1 Ei (Kl. S),  
1 Prise Pfeffer, Zucker,  
2 EL Becel Cuisine Pflanzenölcreme,  
1 Mango,  
1 säuerlicher Apfel,  
1 Bio-Limette

### Pro Portion:

483 kcal / 2.020 kJ, E: 13 g, KH: 65 g, F: 15 g,  
GFS: 2,5 g, EUFS: 6 g, MUFS: 6,5 g,  
Chol: 91 mg, B: 7 g

## ZWEIERLEI BOHNENEINTOPF MIT MINZPESTO

Zubereitungszeit: 40 Minuten



### Zutaten für 2 Portionen:

150 g dicke Bohnen (TK),  
Jodsalz,  
200 g Suppengrün,  
200 g Kartoffeln,  
600 ml Gemüsebrühe,  
150 g weiße Bohnen (a.d. Dose),  
10 Minzblättchen,  
1 Knoblauchzehe,  
1 EL Becel Cuisine Omega-3-Pflanzenöl,  
2 TL gemahlene Mandeln,  
2 TL geriebener Parmesan,  
Pfeffer, getrocknetes Bohnenkraut,  
2 Scheiben Vollkornbrot à 60 g,  
20 g Becel ProActiv Margarine

### Zubereitung:

Dicke Bohnen in kochendes Salzwasser geben, 5 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und die Bohnenkerne aus den Hülsen drücken.

Suppengrün putzen, Kartoffeln schälen, beides in Würfel schneiden und in die kochende Brühe geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Bohnenkerne und die abgetropften weißen Bohnen zugeben und weitere 5-10 Minuten garen.

Inzwischen die Minzblättchen mit dem gepellten Knoblauch hacken, mit Becel Cuisine Omega-3-Pflanzenöl, Mandeln und Parmesan im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und etwas Bohnenkraut würzen und mit dem Minzpesto servieren. Brot mit der Becel ProActiv Margarine bestreichen.

### Pro Portion:

470 kcal / 1.965 kJ, E: 19 g, KH: 58 g, F: 15 g,  
GFS: 3 g, EUFS: 5 g, MUFS: 7 g, Chol: 2 mg,  
Bst: 13 g

## FEURIGE KÜRBIS-SUPPE

Zubereitungszeit: 35 Minuten



### Zubereitung:

Kürbisfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, entkernen und würfeln.

Becel Cuisine Pflanzenölcreme in einem Topf erhitzen, Kürbis und Apfel ca. 5 Minuten dünsten. Thymian und Limonensaft dazugeben, Brühe dazugießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren.

Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Quittengelee abschmecken.

### Zutaten für 2 Portionen (je 0,5 Liter):

400 g Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido,  
2 Frühlingszwiebeln,  
1 Apfel,  
1 TL Becel Cuisine Pflanzenölcreme,  
1 TL Thymian,  
Saft einer 1/2 Limone,  
1 EL Quittengelee,  
1/2 l Gemüsebrühe,  
Jodsalz,  
Cayennepfeffer

**Tipp:** Wenn Kürbis gerade keine Saison hat, können stattdessen Karotten verwendet werden. Als Vorspeise reicht das Rezept für 4 Portionen.

### Pro Portion:

164 kcal / 683 kJ, E: 4 g, KH: 26 g, F: 3 g,  
GFS: 1 g, EUFS: 1 g, MUFS: 1 g, Chol: 0 mg,  
B: 7 g

## BROCCOLI-SALAT

Zubereitungszeit: 30 Minuten



### Zutaten für 2 Portionen:

300 g Broccoli,  
100 g Champignons,  
Jodsalz,  
2 EL Becel Cuisine Omega-3-Pflanzenöl,  
2 Salatblätter,  
1 EL Mandelstifte,  
1-2 EL Estragonessig,  
Senf,  
frisch gemahlener Pfeffer,  
2 Vollkornbrötchen

### Zubereitung:

Broccoli waschen, putzen, in kleine Röschen zerteilen und den Stiel klein schneiden. Etwa 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit 1 TL Becel Cuisine Omega-3-Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten. Salat waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für das Dressing Essig mit dem restlichen Becel Omega-3-Pflanzenöl verrühren. Mit Senf, evtl. Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und mit den gerösteten Mandeln bestreuen. Mit den in Scheiben geschnittenen Brötchen, auf Wunsch im Toaster angeröstet, servieren.

### Pro Portion:

339 kcal / 1.410 kJ, E: 11 g, KH: 29 g,  
F: 18 g, GFS: 2 g, EUFS: 8 g, MUFS: 8 g,  
Chol: 0 mg, B: 8 g

## RADICCHIO-ORANGEN-SALAT MIT FRISCHKÄSENOCKEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten



### Zutaten für 4 Portionen:

1 mittelgroßer Radicchiosalat,  
2 Orangen,  
1 EL Becel Cuisine Omega-3-Pflanzenöl,  
1 Msp. Jodsalz,  
frisch gemahlener Pfeffer,  
2-3 TL grober Senf,  
20 g Walnusskerne,  
150 g Magerquark/-topfen,  
1 EL fettarme Milch,  
Petersilie

### Zubereitung:

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Orangen so dick schälen, dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Mit einem scharfen Messer die Fruchtsegmente als Filets herauslösen. Filets auf ein Sieb legen und Orangenreste auspressen. Den Saft auffangen. Für die Marinade Saft, 2 TL Cuisine Omega-3-Pflanzenöl, Jodsalz, Pfeffer und Senf verrühren. Salatblätter und Orangenfilets auf einer Platte anrichten. Walnüsse hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Magerquark/-topfen, Milch und restliches Öl glatt rühren und mit Pfeffer abschmecken. Geröstete Walnüsse unterrühren.

Mit 2 Teelöffeln kleine Nocken abstechen und auf dem Salat anrichten. Mit Petersilie garnieren und mit etwas Orangen-Senf-Marinade beträufeln, übrige Marinade dazu reichen.

### Pro Portion:

159 kcal / 662 kJ, E: 8 g, KH: 11 g, F: 8 g,  
GFS: 1 g, EUFS: 2,5 g, MUFS: 4,5 g,  
Chol: <1 mg, Bst: 3 g

## WINDMÜHLEN

Zubereitungszeit: 1 Stunde und 50 Minuten



### Zutaten für 12 Stück:

1 Prise Jodsalz,  
200 g Mehl,  
1/2 Päckchen Backpulver,  
50 g Zucker,  
1 Päckchen Vanillezucker,  
2 EL fettarme Milch,  
4 EL Becel Cuisine Omega-3-Pflanzenöl,  
1/2 Ei,  
100 g Magerquark/-topfen,  
50 g Konfitüre, gelb und rot,  
etwas Milch zum Bestreichen

### Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben, eine Vertiefung in die Mitte drücken und Milch, Öl, Ei und Magerquark/-topfen hineingeben. Mit den Knethaken des Handrührers oder von Hand zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Ein Rechteck von 30 x 40 cm ausrollen und den Teig in 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Die Ecken bis halb zur Mitte hin einschneiden und Windmühlen daraus formen.

Eine Vertiefung in die Mitte drücken, etwas Konfitüre hineingeben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Gas: Stufe 4/ Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten backen.

### Pro Portion:

139 kcal / 580 kJ, E: 3 g, KH: 19 g, F: 5,5 g,  
GFS: 1 g, EUFS: 2 g, MUFS: 2,5 g, Chol: 9 mg,  
Bst: 1 g

## APFELZOPF

Zubereitungszeit: 45 Minuten



### Zutaten für 16 Stücke:

#### Für die Füllung:

100 g gehackte Mandeln,  
3 große Äpfel, z.B. Boskop, 75 g Zucker,  
1/2 TL Kardamom

#### Für den Teig:

150 g Magerquark/-topfen, 1 kleines Ei,  
1 Prise Jodsalz, 6 EL Becel Cuisine  
Omega-3-Pflanzenöl, 125 g Zucker,  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten  
Limette, 250 g Mehl Type 1050,  
2 gestr. TL Backpulver, etwas Milch  
zum Bestreichen

### Zubereitung:

Für die Füllung Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel,

Zucker, Kardamom und Mandeln in einen Topf geben, bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Apfelkompott auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. Für den Teig Quark/Topfen, Ei, Salz, Becel Cuisine Omega-3-Pflanzenöl, Zucker und Limettenschale mit den Knethaken des Handrührers verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zum Teigansatz geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von ca. 50 cm Kantenlänge ausrollen und längs in zwei Rechtecke halbieren. Das ausgekühlte Apfelkompott auf beiden Teighälften verteilen. Teigstücke der Länge nach aufrollen. Teigrollen mit der Nahtseite nach unten nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Rollen abwechselnd übereinander schlagen, so dass ein Zopf entsteht. Zopf mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen.

### Pro Portion:

232 kcal / 935 kJ, E: 5 g, KH: 30 g, F: 9 g,  
GFS: 1 g, EUFS: 4 g, MUFS: 4 g, Chol: 12 mg,  
Bst: 2 g

# 4

## MEHR BEWEGEN + ENTSPANNEN

### Praktische Tipps für mehr Bewegung

Diese Tipps möchten Sie dazu einladen, sich so oft wie möglich zu bewegen. Regelmäßiger Sport ist ideal – aber jede Art von Bewegung zählt auf Ihr Bewegungskonto ein. Am besten sind mindestens 30 bewegte Minuten am Tag. Dabei ist jede erreichte „Zwischenetappe“ wertvoll.



- 1 Benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe und lassen Sie Aufzug oder Rolltreppe links liegen.
- 2 Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.
- 3 Es regnet heute nicht? Dann machen Sie einen fernsehfreen Abend. Schalten Sie nach den Nachrichten aus und gehen Sie noch eine Runde spazieren.
- 4 Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit.
- 5 Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus aus und gehen Sie den restlichen Weg.
- 6 Lassen Sie das Auto für kürzere Wege so oft wie möglich stehen und gehen Sie zu Fuß.
- 7 Gehen Sie regelmäßig zum Sport. Wenn Sie sich eine Sportart aussuchen, die Ihnen wirklich Spaß macht, fällt es leichter, dabei zu bleiben.



Wenn Sie mit dem Sport anfangen wollen, schauen Sie sich die Programme der in der Nähe liegenden Sportvereine und Fitnesscenter an – meistens sind Probestunden möglich.

- 8 Nehmen Sie sich Ihren Kalender vor und tragen Sie die Zeiten für Sport-/Bewegungseinheiten fest in Ihre Wochenplanung ein.
- 9 Suchen Sie sich einen Sportpartner oder einen Spaziergehpartner, mit dem Sie sich regelmäßig verabreden.
- 10 Verabreden Sie sich zum gemeinsamen Spaziergang statt zum Cafébesuch.
- 11 Eine Radtour ist ideal, um sich zu bewegen und gleichzeitig die frische Luft und die Natur zu genießen. Nehmen Sie Ihren Partner oder Freunde mit, dann macht es gleich doppelt so viel Spaß.

12 Wenn ein Schwimmbad in Ihrer Nähe ist, gehen Sie mal wieder schwimmen. Viele Schwimmbäder haben auch eine Sauna, da können Sie gleich noch etwas entspannen.

13 Einige Sportarten können auch leicht zu Hause ausgeübt werden, z. B. nachdem man einen Kurs an der Volkshochschule gemacht hat und dort gelernt hat, wie es geht (z. B. Yoga, Chi Gong, Gymnastik, Pilates).

14 Es muss nicht gleich Sport sein, auch alltägliche Tätigkeiten können Punkte auf Ihr Bewegungskonto bringen, wenn Sie sie bewusst kraftvoll und dynamisch ausüben: Hausarbeiten wie Staubsaugen, Gartenarbeit, Auto waschen, mit Kindern herumtollen.



## Praktische Tipps zur Entspannung

**F**ür unsere Arbeit und Pflichten tun wir alles – dabei sollten wir uns selbst nicht vergessen. Fangen Sie einfach an und bauen Sie bewusst kleine Inseln der Entspannung in Ihren Alltag ein.

- 1** Legen Sie regelmäßig eine Pause ein – auch wenn viel zu tun ist. Es reichen schon ein paar Minuten, in denen Sie aufstehen und durchatmen oder eine Weile entspannt aus dem Fenster schauen.
- 2** Planen Sie jeden Tag etwas Zeit für Ihre Lieblingsbeschäftigungen ein, z. B. ein Buch zu lesen, Ihre Lieblingsmusik zu hören oder mit Freunden zu telefonieren.
- 3** Suchen Sie sich ein Hobby (z. B. Handarbeiten, Computerkurs, Musizieren, Singen), bei dem Sie abschalten können.
- 4** Halten Sie immer wieder einen Moment inne und atmen Sie einfach ein paarmal tief durch.

- 5** Halten Sie sich vor und nach dringenden Terminen Zeit zum Ausgleich für sich selbst frei.
- 6** Planen Sie jede Woche ein paar Stunden Zeit ein, in denen Sie sich nichts vornehmen – Sie können diese Zeit dafür nutzen, einfach das zu tun, worauf Sie in dem Moment Lust haben.
- 7** Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Entspannungstechniken, z. B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Meist reichen schon 20-30 Minuten aus, um sich frischer und erholter zu fühlen. Lassen Sie einmal Ihren Feierabend damit beginnen und sie werden sehen, dass der ganze Abend entspannter sein wird. Diese Techniken können Sie an der Volkshochschule oder in Kursen Ihrer Krankenkasse leicht lernen. Fragen Sie nach, ob ein entsprechendes Angebot besteht.
- 8** Seien Sie nicht perfektionistisch, und überdenken Sie Ansprüche an sich und andere. Wer immer 100 % oder mehr erreichen will, macht sich Dauerstress.



Becel Verbraucherservice  
Postfach 57 01 51  
22770 Hamburg  
Telefon 08000 725235 (gebührenfrei)  
[www.becel.de](http://www.becel.de)

Becel Verbraucherservice  
Postfach 10  
1023 Wien  
Telefon 0810 200782 (Ortstarif)  
[www.becel.at](http://www.becel.at)

Weitere Informationen über Becel ProActiv finden Sie im Internet unter [www.becelproactiv.de](http://www.becelproactiv.de) / [www.becelproactiv.at](http://www.becelproactiv.at)