

WeightWatchers®

## Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

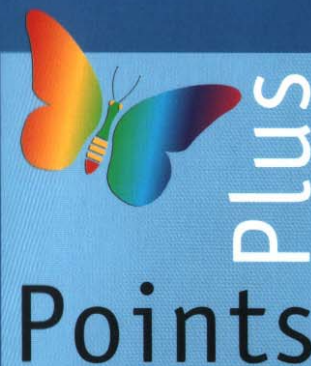
Alles zum Thema Nostalgie:  
Nostalgie – Magische Momente  
◆ Kilo Kick: Werfen Sie einen Blick zurück!  
Köstliche traditionelle Rezepte in einer  
pointsfreundlichen Variante:  
Salat-Träume werden wahr  
Deftig, sättigend und wärmend  
Saftige Braten & Co.  
Traditionell und immer lecker...  
Süße Erinnerungen

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH  
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf  
Telefon 0211.96 86-0  
Fax 0211.96 86-240  
[www.weightwatchers.de](http://www.weightwatchers.de)

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA  
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553  
1260 Nyon 1  
Telefon 022.9 94 04 50  
Fax 022.9 94 04 60  
[www.weightwatchers.ch](http://www.weightwatchers.ch)

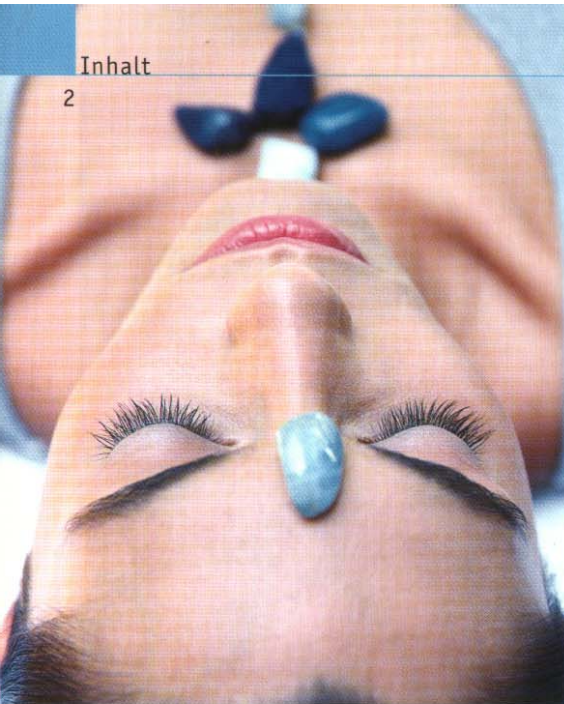
©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten.  
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene  
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und  
werden unter Lizenz genutzt. 331101(361)72

WeightWatchers®



Wellness





## Herzlich willkommen!

Fühlen Sie sich wohl! Wellness ist das harmonische Zusammenspiel von **Well-being** (Wohlfühlen) und **Fitness** (Gesundheit). Sie sollen sich während Ihrer Abnahme so richtig wohl fühlen, sich mental und körperlich verwöhnen.

In dieser Woche finden Sie viele Anregungen rund um das Thema Wellness. Außerdem haben wir leckere Power-Rezepte zum Vitamine-Tanken für Sie entwickelt.

Wir wollen, dass es Ihnen gut geht!

Ihr Weight Watchers Team

## Inhalt

Entspannen Sie sich! . . . . .	3
Entspannen mit der Kräuterfee . . . . .	4
◆ Kilo Kick: Belohnen Sie sich! . . . . .	5
Fitness für Ihre Haut . . . . .	6
Schönheit für Hand und Fuß . . . . .	7
Wellness für Ihre Wohnung . . . . .	8
Harmonie durch Vitamine . . . . .	9
Rezepte: Leckere Gemüseküche mit Vitamin-Power . . . . .	10
Was erwartet Sie in der nächsten Woche? . . . . .	12
Impressum . . . . .	12



## Entspannen Sie sich!



Stress macht uns das Leben schwer und wirkt sich nicht positiv auf unseren Körper aus. Entspannen im feinen Sand der Karibik, eine Rückenmassage auf Ischia – das wäre jetzt genau das Richtige! Aber Erholung und neue Energie können Sie auch zu Hause tanken. Lernen Sie, Stress zu bekämpfen und zu relaxen.

### Pflegen Sie Ihren Körper

Planen Sie in Ihren Alltag eine Entspannungsstunde ein. Beginnen Sie mit einem wohltuenden Bad oder einer Dusche. Massieren Sie Ihren Körper, besinnen Sie sich auf sich selbst. Entspannen Sie sich bei einer Gesichtsmaske.

### Schlafen Sie ausreichend

Gehen Sie zu Bett, wenn Sie müde sind. Zögern Sie nicht, dann und wann mit Einbruch der Dunkelheit schlafen zu gehen.

### Entspannen Sie Ihren Geist

Manchmal ist der Kopf eine große Sammelstelle für Probleme und Sorgen. In solchen Situationen sollte man sich ruhig mal eine kleine Auszeit nehmen. Entspannen Sie bei einem guten Buch, einem Film oder Gartenarbeit. Danach sieht die Welt meistens schon wieder ganz anders aus und Lösungen lassen sich leichter finden.

### Bewegen Sie sich

Mit Bewegung jeglicher Form können Sie Stress wirksam bekämpfen. Ob nun ein Spaziergang oder eine Radtour, mit jedem Schritt und jedem Tritt vertreiben Sie ein wenig Stress.

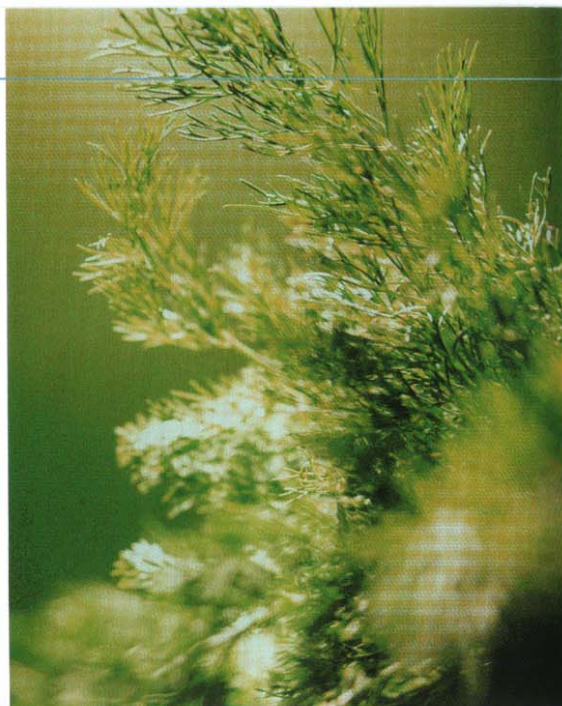
### Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Seien Sie nicht immer nur für andere da, besinnen Sie sich auf sich selbst, genießen Sie mal die Ruhe der Einsamkeit. Lassen Sie Ihren Geist treiben, atmen Sie bewusst.



## Entspannen mit der Kräuterfee

Unsere Entspannungstipps helfen Ihnen nur bedingt? Vielleicht kann Ihnen die Kräuterfee helfen. Mutter Natur stellt uns eine Vielzahl von Kräutern und Düften zu Verfügung, die helfen, dass wir uns wohler fühlen.



Viele Pflanzen verfügen über eine positive Wirkung:

Pflanze	Wirkung
Lavendel	hautpflegend, beruhigend
Orange	belebend, sinnlich, entspannend
Lemongras	erfrischend, aktivierend
Zimt	entspannend, lösend, wärmend, sinnlich
Vanille	besänftigend, ausgleichend, einhüllend
Rosmarin	strukturierend, stärkend

Tees, Badezusätze oder Duftöle dieser und anderer Pflanzen und Kräuter erhalten Sie in Apotheken und Drogerien. Experimentieren Sie mit den verschiedenen Kräutern und Düften, finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.



## Kilo kick

Viele Mitglieder berichten, dass sie ihre Abnahme mit einer persönlichen Belohnung ankurbeln. Mit jedem Kilo, das Sie verlieren, tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Belohnen Sie sich zusätzlich mit kleinen Freuden und erstellen Sie Ihr persönliches Belohnungsprogramm. Wählen Sie kleine Schritte, jeder kleine Fortschritt ist ein großer Erfolg!



Belohnen Sie sich!

So könnte Ihr Belohnungsschema aussehen:

Ihr Erfolg	Ihre Belohnung
Das erste Kilo	Ein Blumenstrauß
Eine Woche konsequent Points-Tagebuch geführt	Einen Abend nur für mich planen
10%-Abnahme	Neue Schuhe
Ihre Kleidergröße ist eine Nummer kleiner	Eine neue Bluse
Sie gehen eine Woche lang täglich mindestens 30 Minuten spazieren	Ein Besuch bei der Kosmetikerin
Die Hälfte ist abgenommen	Ein neues frisches Parfüm
Zielgewicht erreicht	Ein Wellness-Wochenende

Suchen Sie individuelle Wünsche, die Sie sich erfüllen möchten und erstellen Sie Ihr persönliches Belohnungsprogramm.







## Fitness für Ihre Haut

Die Haut ist unser größtes Organ. Besonders das Gesicht ist empfindlich und täglich unzähligen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Mit wenigen sinnvollen Schritten können Sie Ihrer Haut täglich etwas Gutes tun.

Reinigen Sie Ihre Haut morgens und abends gründlich. Entfernen Sie Schmutz, Fett und abgestorbene Hautschüppchen. Verzichteten Sie auf Seife, sie kann den Säureschutzmantel der empfindlichen Gesichtshaut angreifen. Wählen Sie eine **Waschemulsion** und gegebenenfalls ein **Gesichtswasser**.

Alkoholhaltige **Gesichtswasser** sollten nur bei fettiger Haut benutzt werden, sie trocknen die Haut zwar aus, desinfizieren aber gleichzeitig.



Einmal wöchentlich sollten Sie mit einem **Peeling** die abgestorbenen Hautschüppchen gründlich entfernen. Die Haut kann danach wieder atmen und wird besser durchblutet.

Eine **Pflegemaske** versorgt Ihre Haut mit vielen wertvollen Substanzen und glättet sie.

Nikotin, Stress und Alkohol verschlechtern das Hautbild. Auch heißes Baden oder Schwimmen in stark gechlortem Wasser ist nicht gut für die empfindliche Gesichtshaut.



## Wählen Sie Pflegeprodukte, die zu Ihrem Hauttyp passen.

Sie haben oft mit Rötungen und Reizungen zu kämpfen? Extreme Kälte oder Wärme ist Ihnen unangenehm? Sie haben häufig das Gefühl, dass Ihre Haut gespannt ist? **Sie haben empfindliche, trockene Haut, Ihre Haut braucht eine anspruchsvolle Pflege.**

Sie haben größere Poren und oft einen Fettglanz auf Stirn, Nase und Kinn? Sie haben Mitesser und Pickel? **Sie haben fettige Haut, reinigen Sie Ihr Gesicht besonders gründlich.**

Ihre Haut ist glatt und geschmeidig? Pickel und Mitesser haben Sie nie? **Sie haben normale Haut, den seltensten Hauttyp!**

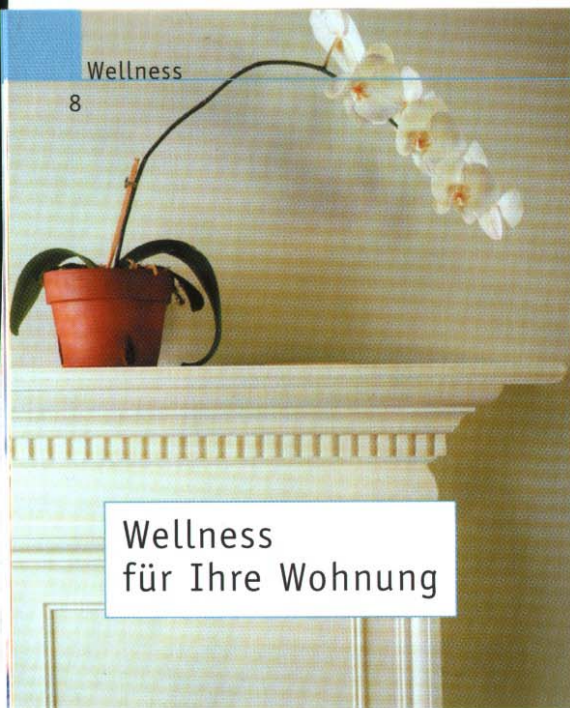
In Drogerien, Apotheken und Parfümerien finden Sie eine große Anzahl von Produkten, die sich für Ihren individuellen Hauttyp eignen.



## Schönheit für Hand und Fuß

Unseren Händen und Füßen haben wir viel zu verdanken. Die einen greifen, tasten, fühlen und die anderen tragen uns durch die Welt. Ab und zu sollte man den zehnzehigen und zehnfingrigen Gliedmaßen seine Aufmerksamkeit schenken. Ein Salz-Pflege-Peeling ist genau das Richtige für Hand und Fuß. Nehmen Sie einen Esslöffel Salz und vermengen Sie es mit etwas Olivenöl, reiben Sie Hände und Füße einige Minuten ein. Waschen Sie die Paste mit kaltem Wasser ab – das Ergebnis sind wunderbar glatte Hände und Füße. Haben Sie müde Füße vom langen Stehen? Entspannen Sie Ihre Füße mit einem Fußbad oder einem Massageroller. Verwöhnen Sie Ihre Hände und Füße außerdem regelmäßig mit einer Spezialcreme.





## Wellness für Ihre Wohnung

Körper und Geist sollen sich wohl fühlen, besonders daheim, in Ihren eigenen vier Wänden, sollte das möglich sein. Es gibt einige Tricks, die Ihr Heim zu Ihrer Wohlfühloase werden lassen.

### Dekorieren Sie mit Pflanzen und Blumen

Orchideen sind bekannt für ihre beruhigende Wirkung, Rosen können einen ganzen Raum mit Harmonie erfüllen, grüne Zimmerpflanzen bringen lebendige Schönheit in Ihre Wohnung. Haben Sie Mut zum Grün! Sie werden sehen, dass ein paar Pflanzen sich positiv auf Ihre Stimmung auswirken können.

### Bringen Sie Farbe in Ihr Leben

Farben können die Stimmung eines Menschen beeinflussen. Sollten Sie planen, ein Zimmer Ihrer Wohnung neu zu gestalten, können Sie mit der Farbe eine neue Atmosphäre zaubern.

**Orange** ist belebend. Eine Farbe, die wärmt, ohne zu verbrennen.

**Braun** ist die Farbe der Erde. Eine stille Farbe der Einfachheit.

**Blau** ist die Farbe des Himmels, der Ruhe und des Wohlbefindens.

**Grün** ist die Farbe der Bäume. Eine lebendige Farbe.

**Weiß** ist die Farbe der Reinheit und des Neubeginns.

**Rot** ist aufregend und wird von vielen Menschen als aggressiv wahrgenommen.

### Kleiner Aufwand – großes Wohlfühlen

Ein paar farbige Kissen, schöne Gardinen, Bilder oder Fotos können Sie täglich positiv beeinflussen. Wenn Sie Düfte mögen, zaubern Raumparfüms ein angenehmes Klima in Ihre Wohnung.

### Der besondere Tipp

Sie sammeln gerne Muscheln am Meer? Im Badezimmer machen sie sich besonders gut! Träufeln Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl auf die Muscheln, der Duft zieht in die Muscheloberfläche ein und schenkt Ihnen tagelang ein wunderbares Dufferlebnis.

## Harmonie durch Vitamine

Bei Points Plus sind viele Lebensmittel Ihre ganz persönlichen Freunde: Obst und Gemüse für 0 Points sind ein Plus für Ihre Abnahme und durch den hohen Vitamingehalt ein Plus für Ihre Gesundheit.

Vitamine sind lebensnotwendige Nährstoffe. Der Körper kann sie nicht oder nur in unzureichender Menge selbst herstellen, daher

müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Vitamine sind Verbindungen mit äußerst vielfältigen Aufgaben, z.B. wichtig für Augen, Haut, Gewebe, Zellen und Blut. Man unterscheidet zwischen fettlöslichen (A, D, E, K) und wasserlöslichen Vitaminen (B-Vitamine, C). Fehlen Vitamine, fehlt Ihnen etwas!

Vitamin	Wirkung	Lebensmittel
Vitamin A	Sorgt für eine gesunde Haut und ein gutes Sehvermögen	Leber, Butter, Margarine, Eigelb, Karotten, Tomaten, alle kräftig rot-, grün- und orange-farbenen Früchte und Gemüsesorten
Vitamin B1 - Thiamin	Hält Hirn, Nerven und Muskeln fit	Vollkornreis, Vollkornbrot, Schweinefleisch, Hülsenfrüchte, Geflügelbrust
Vitamin B2 - Riboflavin	Wichtig für die Haut	Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Gemüse
Vitamin C	Stärkt das Immunsystem, schützt Ihren Körper, ist wichtig bei der Bildung von Bindegewebe	viele Gemüsesorten (z.B. Kohl, Tomaten, Paprika (Gemüsepeperoni), Salat), Kartoffeln, Obst (besonders Zitrusfrüchte, Erdbeeren)
Vitamin E	Stärkt das Immunsystem, schützt die Zellmembran	Pflanzenöl, Margarine, Schwarzwurzeln, Sonnenblumenkerne, Nüsse
Folsäure	Wichtig für die Zellneubildung, Blutbildung und Reifung der Blutzellen	Blattgemüse (z.B. Spinat, Feldsalat), Kohl, Erdbeeren, Kirschen, Orangen, Weintrauben, Vollkornprodukte, Leber, Weizenkleie, Ei

**Tipp:** Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können nur von den Darmzellen aufgenommen werden, wenn die Nahrung gleichzeitig etwas Fett enthält. Verfeinern Sie zum Beispiel Ihren Karottensalat mit etwas Öl.



## Leckere Gemüseküche mit Vitamin-Power

### Mangold-Rollen mit Kartoffelpuffer ▶

Für 4 Personen

Für die Rollen 2 Knoblauchzehen zerdrücken, mit 210 g Frischkäse, 30% Fett i.Tr., 1 Ei, 1 EL Paniermehl und 50 g geriebenem Käse, 30% Fett i.Tr., verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer ½ Orange würzen. 8 Mangoldblätter kurz blanchieren, Stiele von den Blättern abschneiden. Käsemasse darauf verteilen, Blätter aufrollen und in einen Topf legen. 125 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) angießen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten dünsten. Für die Puffer 400 g Kartoffeln raspeln. Mit 2 Eiern, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer und 1 TL Majoran vermischen, esslöffelweise auf Bratfolie Puffer ausbacken. Für die Sauce 3 Fleischtomaten, 2 Knoblauchzehen und 2 entkernte Chilischoten hacken. Röllchen aus dem Fond nehmen, Tomaten, Knoblauch, Salz, Chili und 1 EL Essig in den Fond geben. Sauce mit 3 EL Tomatenmark einkochen lassen.

Pro Person:

0  
7  
2  
0,5  
3,5  
0  
0  
0  
0  
0  
0  
0  
8  
4  
1  
0  
0  
0  
0  
0  
0  
0  
6,5



### Gemüsebratlinge

4 Kartoffeln,  
1 Karotte und 1 kleine Zucchini raspeln. Mit 1 Ei, 1 EL Mehl, 2 EL kernigen Haferflocken mischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mit 1 TL Pflanzenöl kleine Bratlinge ausbacken.

2  
0  
2  
0,5  
1  
0  
1  
6,5

### Gemüsesalat

½ Blumenkohl, 1 Hand voll grüne Bohnen, ½ Stange Lauch nacheinander in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abschrecken. 1 Schalotte, 4 Cocktailtomaten, ½ Paprika (Gemüsepeperoni) und 1 Knoblauchzehe würfeln. 3 Scheiben geräucherter Geflügelbrustaufschnitt in Streifen schneiden. Alles mit 2 TL Pflanzenöl, 2 EL Balsamicoessig, Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

0  
0  
0  
0  
0  
0  
1,5  
2  
0  
0  
3,5



### Lauchsalat mit Mango

1 Stange Lauch in Ringe schneiden, in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken. 6 Cocktailtomaten vierteln, 45 g Schnittkäse, 30% Fett i.Tr., und ¼ kleine Mango (50 g) würfeln. Alles vermengen. Dressing aus 2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr., 1 EL Saurer Sahne, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

0  
0  
0  
0  
3  
0,5  
1  
0,5  
0  
0  
5

### Gemüsepfanne mit Schafkäse

1 Hand voll Champignons, 1 Tomate, 1 kleine Zucchini, 1 Paprika (Gemüsepeperoni), 1 Zwiebel, 100 g Spinat (TK) in 100 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant) 10 Minuten dünsten. 30 g Schafkäse, 1 zerdrückte Knoblauchzehe zufügen, salzen und pfeffern. Dazu 4 EL gegarten Vollkornreis.

0  
0  
0  
0  
0  
2  
0  
2  
4

### 8-Gemüse-Auflauf

1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 1 Paprika (Gemüsepeperoni), ½ Dose Artischocken (in Wasser eingelegt) und 1 Hand voll Pilze zerkleinern. Mit 6 kleinen, gekochten Kartoffeln in eine mit Backfolie ausgelegte Auflaufform geben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Italienischen Kräutern (TK) würzen. 2 TL Pflanzenöl darüber träufeln. 2 EL Parmesan, 2 EL Paniermehl mischen und auf dem Auflauf verteilen. Bei 200 Grad im Backofen ca. 30 Minuten garen.

0  
0  
0  
0  
2  
0  
0  
2  
1  
1  
6

### Gemüsehirse in Estragonsauce

50 g Hirse oder 80 g Bulgur in einer Tasse Gemüsebrühe (1 TL Instant) aufkochen und bei niedrigster Stufe gar quellen lassen. 3 Karotten und 1 Zwiebel würfeln, mit 1 Tasse Wasser, etwas Estragon, Salz und Pfeffer kochen. 150 g Erbsen (TK) mitgaren. Gemüse herausnehmen, Sud etwas einkochen, 2 TL Senf und 2 TL Margarine einrühren. Hirse mit Gemüse und Sauce anrichten.

4  
0  
0  
0  
0  
1,5  
2  
7,5