

FITNESS & FOOD

Lust aufs
LEBEN
empfiehlt

Tip: Schmeckt besonders gut zu einem frischen, knackigen Salat.

Leichte Tiroler Brot-Pralinen

ZUTATEN FÜR 9 STÜCK:

- 1 Paprika
- 80 g Schafskäse
- 3 Scheiben Brot (z. B. Eiweißbrot)
- 9 Scheiben HANDL TYROL Tiroler Schinken Leicht 3 % Fett & -40 % Salz
- 1 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
2. Den Schafskäse und das Brot in dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit Schafskäse belegen, mit etwas Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Anschließend die Paprikastreifen darauflegen.
3. Die ganzen Streifen mit dem Tiroler Schinken Leicht umwickeln und mit Kresse garnieren.

In Kooperation mit HANDL TYROL



Hier geht es zum Rezeptvideo!

**GEWINN
SPIEL**

Bald ist es so weit!

ADVENT, ADVENT ...

Eines der Highlights der Vorweihnachtszeit ist das Öffnen des Adventkalenders. Zum Glück gibt es jetzt auch für Erwachsene besondere Schmankerl wie die Gourmet-Adventkalender von Foodist mit süßen und salzigen Überraschungen (um € 49,90 auf www.foodist.de) oder von STAUD'S mit 24 Spezialitäten wie Konfitüren und Chutneys (um € 35,- bei Julius Meinl am Graben und Interspar). Wir verlosen zwei Exemplare auf: www.lustaufsleben.at



Schlank mit 40 PLUS!

Genussvoll essen und dabei schlank und gesund bleiben? Das geht – obwohl Krankheitsrisiken mit steigendem Alter zunehmen. Besonders wertvoll für Frauen „in den besten Jahren“ sind Avocados: Sie sind reich an Vitamin B, C und K, enthalten viel Kalium (reguliert den Blutzucker) sowie Fettsäuren, Ballaststoffe und mehr als 20 wichtige Nährstoffe. Drei Toast-Varianten sorgen für mehr Abwechslung:

Version 1 (Mitte): 100 g Ziegenkäse, 50 g Mandeln (zuvor mit Schale grob zerstoßen und anrösten) und 1/2 TL Chiliflocken vermengen und auf den mit Avocado bestrichenen Toast streichen.

Version 2 (links): 100 g Cheddar (gerieben), 2 TL körnigen Dijon-Senf und 1 Spritzer Worcestershiresauce mit der Avocado verrühren, auf den Toast streichen und 10 Minuten im Backofen grillen wärmen.

Version 3 (rechts): 1/4 TL Wasabipaste, 1 EL Sesampaste, Saft von 1 Limette, 100 g Tofu (gewürfelt), 2 Frühlingzwiebeln, 1 Handvoll Bohnensprossen, 4 TL Sesamsamen und etwas eingelegten Ingwer mit der Avocado zu einer Paste verrühren und den Toast damit bestreichen.

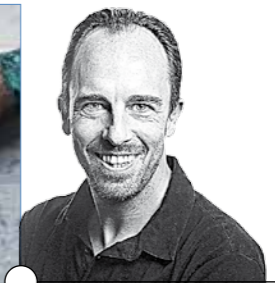


MIDLIFE KITCHEN.
Mimi Spencer
& Sam Rice,
ZS Verlag, um € 25,70.

TERMIN-TIPP:

Am 25. 11. findet der Aktionstag der F.-M.-Alexander-Technik Österreich statt.

Wann und wo? 14.00 bis 20.00 Uhr im Wiener Konzerthaus, Studio C (neben Berio-Saal), Lothringerstraße 20, 1030 Wien. Mit Schnupper-Parkour-Stationen und spannenden Vorträgen. Der Besuch ist kostenlos.



KOMMENTAR
von Thomas Hirt

WAS KANN DIE ALEXANDER- TECHNIK?

Haben Sie manchmal das Gefühl, mit angezogener Handbremse durchs Leben zu fahren? Ihr Energieverbrauch ist hoch in Anbetracht der Strecke, die Sie zurücklegen. Sie spulen Kilometer um Kilometer ab, kämpfen aber mit Stress und Schmerzen, die Sie daran hindern, Ihr Potenzial zu entfalten. Die Erinnerung, wie ein Kind mit Leichtigkeit durch den Alltag zu gleiten, ist Ihnen nicht fremd, doch es scheint schwer, zu ihr zurückzufinden.

Den Ursprung dieser Leichtigkeit nannte Frederick Matthias Alexander, Begründer der Alexander-Technik, einen „guten Gebrauch“. Er bezeichnete damit die Art und Weise, wie wir alltägliche Dinge tun – wie Gehen, Sitzen, Schreiben oder Sprechen. Jemand, der einen „guten Selbstgebrauch“ hat, lernt leicht Neues, ist in Balance mit sich und kann sein Potenzial gut umsetzen. Ein schlechter „Selbstgebrauch“ hingegen führt zu körperlichen wie psychischen Problemen. Die Alexander-Technik hat sich darauf spezialisiert, an diesem „Gebrauch“ zu arbeiten. Durch sanfte Bewegungsabläufe und das Verlernen schädlicher Angewohnheiten können sich sowohl eingetragene Bewegungsmuster als auch mentale Verhaltensmuster wie z. B. Ruhelosigkeit oder Nervosität lösen. Die Alexander-Technik arbeitet mit dem Körper „am ganzen Menschen“ und bietet eine Möglichkeit, die angezogene Handbremse zu lösen, um mit mehr Leichtigkeit und Energie durchs Leben zu navigieren.

MAG. THOMAS HIRT
ist Lehrer der F.-M.-Alexander-Technik.
www.alexander-technik.wien