

Ich freue mich, dass ich den Body Shop Newsletter – quasi als Personal Trainer – mit Bewegungs- und Wellnessstipps bereichern kann.

Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt mich das Thema Haltung, Stabilität und Beweglichkeit. Als Stretching Expertin, Gründerin und Leiterin der star – school for training and recreation, Autorin und Ausbilderin verbinde ich hohe Professionalität mit neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und modernen Bewegungsmethoden. Mit diesem Hintergrund habe ich ein effektives, modernes Bewegungstraining entwickelt: Antara®. Antara verschönert die Körpersilhouette und verbessert die Körperhaltung, führt zu einer starken Mitte, einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch. Ab dem nächsten Newsletter werde ich aus diesem Trainingskonzept speziell für Sie ausgewählte Übungen vorstellen, die sicht- und spürbare Resultate bringen. Sie werden davon begeistert sein! Und wenn Sie mehr Lust auf Antara verspüren: Auf www.antara-training.ch finden Sie alle Antara-Anbieter in der Schweiz und alles über Antara.

Meine Tipps sind einfach zu befolgen. Sie brauchen weder eine Spezialausrüstung noch einen strengen Zeitplan, sondern einfach den Willen, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Mein Credo ist, den Körper in seiner physiologischen Funktion zu stärken – durch Bewegung und persönliches Wohlbefinden. Und weil letzteres auch durch den Magen geht, sind meine Wellness-Tipps häufig essbar! Einen ersten Vorgeschmack darauf finden Sie in diesem Newsletter: Schenken Sie Blumen, die man essen kann.

Lassen Sie sich von meinen wertvollen Tipps zu mehr Schönheit und Körpergefühl verleiten.

Viel Spass dabei wünscht Ihnen,

Karin Albrecht

www.star-education.ch

Schenken Sie Blumen, die man essen kann!

Stiefmütterchen, Veilchen, Gänseblümchen und viele andere Gewürzblüten sind eine optische und schmackhafte Dekoration für Salate oder Desserts, Gebäck und Getränke. Blumen zu verzehren, ist nicht neu. Darüber berichtete schon Homer. Auch bei den Römern kannte man essbare Blüten und machte reichlich Gebrauch davon. Hildegard von Bingen verwendete essbare Blüten für ihre Kräutermedizin.

Einfach in der Zubereitung und gross in der Wirkung ist die Eiswürfelvariante: Blüten pflücken und sorgfältig waschen, in eine Eiswürfelform geben, mit Wasser auffüllen, einfrieren, fertig. Damit sieht jedes eisgekühlte Getränk umwerfend aus!

Oder pflücken Sie Veilchen! Altmodische, duftende Veilchen, die jetzt im Frühling massenhaft unter Büschen wachsen. Sie bereichern Blattsalate nicht nur mit herrlich blauen Farbtupfern, sondern auch mit ihrem unvergleichlichen Aroma! Aufgrund ihres Duftes und der dunklen Blüten galt das Veilchen den Griechen auch als Blume der Liebe.

Ähnlich verhält es sich mit der Erdbeere. Dass Richard Gere Julia Roberts in „Pretty Women“ mit Erdbeeren in Champagner umwirbt, ist kein Zufall. Schon seit Jahrtausenden gelten Erdbeeren als sinnliche Früchte. Interessant zu wissen, dass die Erdbeere keine echte Beerenart ist, sondern eine Scheinfrucht und botanisch zur Gattung der Rosengewächse gehört.

Erdbeeren sind kleine Vitamin-C- Bomben, die sogar mehr davon enthalten als Orangen. Ausserdem sind sie kalorienarm, sorgen also für die schlanke Linie, und beinhalten viel Kalium, Calcium und Magnesium. Der hohe Kalziumgehalt schützt vor Osteoporose, Kalium und Magnesium stärken das Herz.

Verschenken Sie Erdbeeren mit Veilchen. Eine Wonne für die Augen und eine Sensation für die Geschmacksknospen!

Kandierte Veilchen

Zubereitung

Etwa 50 Blütenköpfe nehmen, sorgfältig waschen und mit Küchenpapier trocknen. 500 g Puderzucker und eine Tasse Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei 120°C (Fleisch/Backthermometer) ungefähr eine Minute kochen. Leicht abkühlen lassen und die Blütenköpfe nacheinander hineingeben und kurz ziehen lassen. Danach die Blüten mit einer Gabel herausheben und auf einer Folie abkühlen lassen. Mindestens einmal wenden. Hübsch verpacken oder in einer luftdichten Dose aufbewahren.