

## Geistige Fitness durch gutes Hören



**Kostenlose Höranalyse in 15 Minuten**

### Bleiben Sie geistig fit.

Aktuelle Studien belegen den direkten Zusammenhang zwischen gutem Hören und geistiger Fitness. Benötigt das Gehirn mehr Energie für das Hören und Verstehen, geht das auf Kosten anderer geistiger Prozesse, z. B. Kurzzeitgedächtnis, Erinnerung oder Achtsamkeit.

Ab einem Alter von 55 Jahren sollte eine Höranalyse zur regelmässigen Vorsorgeuntersuchung gehören. Ihr Ergebnis bekommen Sie direkt mitgeteilt. Vereinbaren Sie einfach Ihren kostenlosen & unverbindlichen Höranalyse-Termin unter:

**041 588 06 75**

Oder besuchen Sie uns vor Ort.

Gutes Gehör

Schlechtes Gehör



 Geistige Leistung

 Hören

 Vitalfunktionen

### 80 x in der Schweiz, auch in Ihrer Nähe:

Allschwil | Altdorf (2 x) | Amriswil | Appenzell | Basel (2 x) | Bellinzona | Bern | Biel | Bischofszell | Brugg | Bülach | Burgdorf | Chiasso | Crissier | Dietikon | Döttingen | Ebikon | Frauenfeld | Genève | Genève Balexert | Glarus | Grenchen | Heerbrugg | Herisau | Hochdorf | Huttwil | Interlaken | Kirchberg BE | Langenthal (2 x) | Langnau i.E. (2 x) | Laufen | Lenzburg | Liestal | Locarno | Lugano | Luzern (2 x) | Meiringen | Montreux | Oberdiessbach (2 x) | Olten | Pratteln | Rheinfelden | Richterswil | Riehen | Rüti ZH | Sarnen | Schaffhausen | Schlieren | Schwarzenburg | Schwyz | Sissach | Solothurn | Spiez | St. Gallen | Stans (2 x) | Stein a.R. | Sursee | Thun (2 x) | Uster | Uznach (2 x) | Weinfelden | Wetzikon (2 x) | Wil | Winterthur (2 x) | Wolhusen | Zofingen | Zollikon | Zürich (3 x)

hörmittel  
zentralen

Beltone  
Seit 1924  
Noi Partneri per guotes Hören

AUDILAB  
LE PLAISIR DE BIEN ENTENDRE

OTOACUSTICA  
PAGANINI

# in

## Geschmacksexplosion

3 feine Smoothie-Rezepte

## So gelingen sie immer

Unsere 5 Tipps

# Smoothies

Vitaminbomben zum Frühstück



# Mit Smoothies fit in den Tag

Egal ob fruchtig, grün oder nur Gemüse: Smoothies sind gesund und ein perfekter Energielieferant für einen guten Start in den Tag. Der Begriff «Smoothies» stammt aus dem Englischen und bedeutet cremig, gleichmässig oder fein.

Es gibt viele verschiedene Arten von Smoothies: Am einfachsten ist es, diese selber herzustellen, da in manchen gekauften Smoothies noch zusätzlich mit Sirup oder Zucker gearbeitet wird. Auf diesen sollte bei einer gesunden Ernährung verzichtet werden. Wer gar abnehmen möchte, sollte

eher mit grünen und Gemüse-Smoothies in den Tag starten. Hier ist der Zucker- bzw. Fruchtzuckeranteil sehr gering. Smoothies sind nicht nur reich an Vitaminen, je nach Zutat (wie Spinat, Feldsalat, Früchte oder Nüsse) erhält man wichtige Nährstoffe wie Aminosäuren, Spurenelemente, Mineralien und Antioxidantien. Sie stärken unser Immunsystem, machen unseren Körper basisch und unterstützen unsere Darmflora für eine gute Verdauung.

IN- hat für Sie drei leckere Rezepte zusammengestellt:

## Mango Tango

### Zutaten:

- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Orange
- 100 ml Wasser
- ein Sprutz Limettensaft



Zuerst die Früchte rüsten und zerkleinern. In den Mixer geben und das Wasser beifügen. Danach gut durchmischen, so dass keine Stückchen mehr vorhanden sind. In zwei Gläser geben und mit etwas Minze dekorieren. Prost!

## Go Green!

### Zutaten:

- 2 süssliche Äpfel
- 1 Birne
- 150 g frischer Spinat
- 200 ml Wasser



Zuerst den Spinat von den Stielen befreien und ab in den Mixer. Kurz durchmischen. Danach die Früchte entkernen, in Würfel schneiden und dazu geben. Das Wasser am Schluss hinzufügen. Alles gut mixen und danach kalt stellen. Prost!

## Locker-Flockig

### Zutaten:

- 1 Kaffetasse Haferflocken (falls gewünscht glutenfrei)
- 1 Kaffetasse Milch
- 2 Esslöffel Magerquark
- 2 Süss-säuerliche Äpfel und eine Prise Zimt



Zuerst die Haferflocken mit der Milch in den Mixer geben und etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit werden die Äpfel entkernt und in Stücke geschnitten. Den Magerquark zur Haferflocken-Milch-Mischung hinzufügen, danach kommen die Apfelstücke in den Mixer. Alles gut mixen, bis keine Stücke mehr vorhanden sind. Kühlstellen und später geniessen. En Guete!

## So wird der Smoothie schön luftig und leicht

Beim Smoothie-Mixen gibt es keine Grenzen. Je nach Belieben können verschiedene Salate, Früchte oder Gemüse gemischt werden. Für ein optimales Ergebnis gibt es beim Mixen ein paar wichtige Tipps, welche beachtet werden sollten.

1. Es braucht einen guten Mixer, am besten einen Standmixer.
2. Immer zuerst das Blattgrün ein wenig vormixen.
3. Danach erst die Früchte und dann das Wasser hinzugeben.
4. Den Smoothie stufenweise mixen, das heisst von sanft bis schnell.
5. Die Smoothies am Vorabend zubereiten, über Nacht im Kühlschrank kühl stellen und innerhalb von einem Tag konsumieren.

### Der App-Tipp:



Smoothie des Tages – jeden Tag ein leckeres Smoothie-Rezept zum Nachmixen.



### lifestyle&home abonnieren

Erhalten Sie laufend die neusten Beiträge von homegate.ch in Ihre Inbox!



Powered by

**homegate.ch**

Gut gemixt – Smoothies zum Selbermachen