

WW-TREFFEN-NEWS

Rund um die Treffen Bollendorf – Prüm – Bitburg

OKTOBER

AUSGABE 42 / 09

**Das Einzige, was wir in unserem Leben aufgeben sollten,
ist ein Brief!**

Unbekannter Autor

DAS WAR LETZTE WOCH



**Was ist der Unterschied
zwischen „Bio“ und „Öko“?**

INTERESSANTES

Natürliche Rohstoffe statt Zusatzstoffe

- Bio-Lebensmittel müssen im Gegensatz zu konventioneller Ware **mit einem Zehntel der zugelassenen Zusatzstoffe auskommen** (in einer Liste der gültigen EG-Öko-Verordnung sind pflanzliche Verdickungsmittel, Backtriebmittel oder Emulgatoren aufgeführt, ohne die sich bestimmte Produkte einfach nicht herstellen lassen).
- **Verboten sind sämtliche Süßstoffe und Stabilisatoren sowie synthetische Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker.**
- **Die Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen ist für Bio-Lebensmittel nur dort zulässig, wo sie gesetzlich gefordert wird**, z. B. muss Babybrei mit Vitamin B₁ angereichert werden. Um die verbotenen Zusatzstoffe auszugleichen, müssen die Hersteller von Bio-Lebensmitteln besonders hohe

Anforderungen an die Qualität ihrer Rohstoffe stellen, etwa was Farbe und Geschmack angeht.

- **Ebenfalls verboten ist die Bestrahlung von Lebensmitteln in der ökologischen Lebensmittelherstellung.**

(Quelle: <http://www.biosiegel.de/infos-fuer-verbraucher/bio-lebensmittel> [Stand: 28.08.2009])

Direkt ab Hof

Ein möglicher Absatzweg für ökologische Lebensmittel ist der Direktabsatz, d. h. direkt vom Hof oder auf einem lokalen Wochenmarkt. Auch beim Direktverkauf sollte unbedingt auf das Warenzeichen geachtet werden. Biokisten können direkt beim Ökobauern oder im Bioladen abgeholt oder über einen Lieferdienst im Abo-Verfahren direkt nach Hause gebracht werden.

In Naturkostläden

Oftmals an dem „N“-Symbol zu erkennen.



In Bio-Supermärkten und Bio-Discountern

Achtung: Hier dürfen auch "Nicht-Bio-Lebensmittel" verkauft werden.

In Reformhäusern



Im Reformhaus findet man sowohl Bio-Lebensmittel als auch konventionelle Lebensmittel. Achten Sie deshalb auf das „neufarm-bio“ Zeichen. Es garantiert die Einhaltung der EU-Öko-Verordnung.

Im Lebensmitteleinzelhandel

Zunehmend findet man in normalen, vor allem in größeren, Supermärkten eine umfassende Auswahl an Lebensmitteln aus biologischem Anbau. Verschiedene Handelsketten verkaufen ökologische Lebensmittel als Eigenmarken wie Naturkind, Füllhorn, Bio-Bio, Grünes Land oder Bio Wertkost. Zusätzlich werden auch Öko-Produkte von Bio-Herstellern verkauft. Dazu gehören z. B. Rapunzel oder Alnatura. Man findet die Bioprodukte sowohl in eigenen Bio-Regalen oder Bio-Abteilungen als auch direkt bei den konventionellen Produkten. Wie alle Bioerzeugnisse müssen auch die preiswerten Bio-Lebensmittel aus Discountmärkten den Vorschriften der EG-Öko-Verordnung genügen.



Lebensmittelhandwerk

Manche Bäckereien, Metzgereien und Mühlen bieten ökologische Lebensmittel an.

Internet

Selbstverständlich können auch Bio-Lebensmittel über das Internet bezogen werden. Im Internet findet man Adressen von Direktvermarktern oder Läden ebenso wie Versandunternehmen und Lieferdienste, die Ihnen die Bio-Ware direkt ins Haus liefern.

Einen regionalen Online-Einkaufsführer finden Sie unter:

<http://www.oekolandbau.de/verbraucher/kaufen/regionale-einkaufsfuehrer/>

LINKS

Fernsehsendung zu Thema :

Geheimsache Bio :

http://www3.ndr.de/sendungen/panorama_die_reporter/panorama338.html

Weitere Webseiten zum Thema „Alles bio?“ finden Sie unter:

<http://www.allesoeko.net>

<http://www.oeko-anbieter.de>

<http://www.bio-siegel.de>

<http://www.was-wir-essen.de/einkauf/uebersicht.php>

<http://www.was-wir-essen.de/sonstiges/schadstoffe.php>

WICHTIGE ERKENNTNISSE IN DEN TREFFEN

- *nur wo „bio“ drauf steht, ist auch „bio“ drin. Die Betriebe, die das BIO-Siegel tragen, unterstehen strengen Kontrollen.*
- *Es muss nicht nur oder immer „bio“ sein, oft ist es einfach der bewusste Umgang mit den Lebensmitteln.*
- *„bio“ ist ohne Zusatz von Geschmackszutaten (Glutamat)*
- *bei „Bio“-Produkten ist der Herkunftsbetrieb bekannt und kann zurück verfolgt werden*
- *mit „bio“ nimmt man nicht besser ab, auch dort ist immer auf die Nährwertangaben zu achten*

SATT-TIPP // ABNAHME-TIPP´S AUS DEN TREFFEN IN PRÜM

- *eine Woche ohne Nudeln, Reis, etc.... nur Kartoffeln (natürlich als Beilage)*
- *auf das Sättigungsgefühl achten. Dazu hatten wir ganz tolle Statements und Diskussionen*
- *Speisen (kleine Portionen) ruhig auch mal mit einer Kuchengabel essen*
- *Öfters Pausen einlegen*
- *Sattmacher (Nudeln) abwiegen, denn wie schnell ist zu viel gegessen*
- *Bei Nudeln die Vollkornvariante wählen (z.b.VK-Nudeln von Barrilla) man isst automatisch weniger, ist länger satt und hat somit auch weniger kcal verbraucht (Tipp: VK-Nudeln aus dem BIO-Laden sind oftmals günstiger als im Supermarkt – Preisvergleich)*

ABNAHME ERGEBISSE AUS DEM SEPTEMBER

Abnahmen aus der Woche vom	
Bollendorf 1	2150g
Bollendorf 2	1350g
Dienstag Prüm	2300g
Mittwoch Prüm	1690g
Bitburg 1	2310g
Bitburg 2	2290g

Die Ergebnisse aus dieser Woche gibt es nächste Woche.

Soviel vorab: bis jetzt liegen die Prümer aus dem Dienstag Treffen vorne 😊

And the winner is : Bitburg (1.Treffen)

Abnahmen pro Standort : Bollendorf (beide Treffen) 3500g
Prüm (beide Treffen) 3990g
Bitburg (beide Treffen) 4600g

**Sind Sie zufrieden mit Ihrer persönlichen Abnahme?
Was wünschen Sie sich, um zufrieden zu sein?**

Lassen Sie uns gemeinsam im Treffen die Lösung finden – ich begleite Sie gerne.

Denken Sie ans Fotoshooting und an Ihr Ziel

THEMEN IM OKTOBER

Freuen Sie sich auf herbstliche Themen im
Oktober!

FlexPoints®
mit 18 **WeightWatchers**



Schlanke Ofengeheimnisse
04. bis 10. Oktober

Alles bio?!
11. bis 17. Oktober



Weight Watchers Trickkiste
18. bis 24. Oktober

Herbst-Check
25. bis 31. Oktober

WeightWatchers®

04.10 – 10.10
schlanke Ofengeheimnisse

11. – 17.10
Alles bio ?!

18.10 – 24.10
WeightWatchers
Trickkiste

25.10 – 31.10
Herbst-Check

Vorschau auf das Wochenmaterial: **WeightWatchers Trickkiste**
diese Broschüren gibt es nur bei Anwesenheit im Treffen:

- Hat jemand eine Idee
- praktische Tipps für mehr Bewegung
- praktische Tipps gegen den süßen Zahn zwischendurch
- Viel essen - wenig Points® Werte verbrauchen
- das WeightWatchers® Forum
- praktische Rezeptideen:

- Tagliatelle mit Erbsen-Schinken-Sauce

- überbackener Champignontoast mit Rucola (Teilnehmer-Rezept)

- Hähnchen unter der Haube (Teilnehmer-Rezept)

- Knuspertoast



Schokolade im Eisfach, Heimtrainer vor dem TV – welche praktischen Tricks kennen Sie, um abzunehmen?

Ich freue mich jetzt schon auf die Treffen, wo wir für Sie unsere ganz besondere Trickkiste öffnen werden, um Ihnen die Abnahme noch mehr zu erleichtern.

Bringen dann auch Sie Ihre ganz persönlichen, praktischen Abnahme-Ideen mit!

Außerdem: freuen Sie sich auf das neue WeightWatchers Magazin, das sicher nächste Woche schon da sein wird.

Und: erwarten Sie ein Datum von mir ☺ mehr schreibe ich nicht dazu..... ich bin verschwiegen.....

FOTOSHOOTING MITTE NOVEMBER

Termine zum Fotoshooting erhalten Sie nur, wenn Sie Teilnehmer in meinen Treffen oder Goldmitglied sind.

Was nicht ist, kann ja noch werden – ganz schnell ☺

TREFFEN BOLLENDORF

Damit Sie an Ihrem Ziel arbeiten können, diesem näher kommen (denken Sie ans Fotoshooting ☺) bin ich froh, dass das Bollendorfer Treffen während meines Kurzurlaubs nicht ausfallen muss.

Meine Kollegin Frau Valentin-Kleinmann wird für Sie beide Treffen am 19.10. leiten und erste konkrete Hinweise geben ☺

Am 21. 10 bin ich wieder da 😊

Und ich bringe konkrete Hinweise mit 😊

ALLE NEWSLETTER AUF EINEN BLICK : NEWSLETTER-ARCHIV

Sollten Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, reicht eine Mail an mich..

Ich freue mich auf Sie in meinen Treffen

// <> // <> // <> // <> // <> // <> // <> // <> //

Rita Nafziger

Fachfrau für Ernährungs –und Gewichtsmanagement (IHK)

WeightWatchers Coach

Heidthof 54636 Ließem

Tel. 06569/963014

rita-nafziger@web.de

www.einfach-gesund-geniessen.de