

Newsletter 05|2011

*Sehr geehrte Yakult-Genießerin,  
lieber Yakult-Fan,*

**Haben Sie Ihren Urlaub richtig schön genossen? Vielleicht haben Stress und Routine Sie auch schon wieder eingeholt? Gönnen Sie sich doch einfach regelmäßig Urlaubsgefühle im Alltag. Wer kleine Genussmomente bewusst erlebt, zieht daraus enorme Kraft und meistert die täglichen Aufgaben gleich viel leichter.**

### **Genuss macht gesund und stark**

Wenn wir genießen, melden alle Sinne pures Wohlbefinden. Körper und Geist gehen ganz in dem positiven Erlebnis auf und entspannen sich dabei. Glückshormone durchfluten den Körper und versetzen uns in beschwingte Stimmung. Das wirkt sich nicht nur auf unsere Laune aus. Denn positive Gefühle fördern nachweislich das Immunsystem und wirken Depressionen entgegen. So stärkt das Genießen unsere Gesundheit und gibt uns zugleich die Kraft, den Herausforderungen des Alltags gelassen zu begegnen.

### **Persönliche Freuden bewusst genießen**

Doch was ist eigentlich Genuss? Für den einen vielleicht ein köstliches Schoko-Mousse, für den nächsten ein gutes Buch, ein gemütlicher Plausch mit der Freundin oder eine Wanderung in klarer Sommerluft. Genuss ist ganz individuell. Jeder muss selbst herausfinden, was ihm gut tut. Wichtig ist allerdings, sich etwas Zeit zu nehmen und mit allen Sinnen zu genießen. Nehmen Sie Farben und Formen, Oberflächen und Strukturen, Klänge, Gerüche und Geschmacksnoten einmal ganz bewusst wahr und erfreuen Sie sich daran.

### **Genuss ohne schlechtes Gewissen**

Viele Menschen trauen sich jedoch nicht mehr, richtig zu genießen. Denn die Arbeit ruft, die Uhr tickt, das Schoko-Mousse ist eindeutig zu kalorienreich und die Waage zeigt ohnehin zu viel an.

Außerdem gilt Genuss als sündhaftes Laster. Doch bedenken Sie: Echter Genuss hat nichts mit Maßlosigkeit oder Völlerei zu tun. Im Gegenteil: Wer genießt, wählt bewusst aus und weiß, wann es genug ist. Denn für Genießer ist weniger mehr.

### **Kraft tanken durch regelmäßige Genussmomente**

Gönnen Sie sich also täglich kleine Freuden. Nehmen Sie sich wenigstens eine kurze Auszeit und genießen Sie etwas, was Ihnen gut tut. Holen Sie sich zum Beispiel Urlaubserinnerungen zurück durch schöne Fotos, ein landestypisches Essen oder den Duft mediterraner Kräuter. Konzentrieren Sie sich dabei ganz auf Ihre Sinne. Das ist garantiert keine verschwendete Zeit. Sie werden sehen, dass Sie anschließend umso schwungvoller und effektiver Ihre Aufgaben erledigen. Sie werden neue Kraft und Lebensfreude spüren, und ganz nebenbei profitiert auch Ihre Gesundheit von den positiven Erlebnissen.



### **Lactoseintoleranz: Verbraucher fragen – Yakult-Experten antworten**

Etwa jeder sechste Deutsche hat eine Lactoseintoleranz. Durch einen Enzymmangel in der Darmwand wird Milchzucker schlechter verdaut, und das kann zu Bauchschmerzen und Blähungen führen. Bei der Yakult-Gesundheitsberatung werden häufig Fragen zur Lactoseintoleranz gestellt. Einige beantworten wir hier.

### Wie viel Milchzucker können Menschen mit Lactoseintoleranz vertragen?

Das ist individuell sehr verschieden. Manche Menschen reagieren bereits auf 3 Gramm, doch viele können etwa 12 g Milchzucker pro Tag vertragen – das entspricht einem Glas Milch. Wird die Aufnahme über den Tag verteilt, können oft sogar 20 g Milchzucker problemlos genossen werden. Wenn möglich, sollte auf Milchprodukte nicht gänzlich verzichtet werden, da diese viele wertvolle Nährstoffe liefern. Doch jeder muss selbst ausprobieren, wie viele und welche Milchprodukte er verträgt.

### Wie kann man die Milchzucker-Verträglichkeit verbessern?

Werden kontinuierlich kleine Mengen an Milchzucker aufgenommen, passen sich der Körper und die Darmflora meistens an. Am besten verteilt man die Milchzucker-Dosis über den Tag. Befindet sich der Milchzucker in komplexen Mahlzeiten, die auch Fette und Proteine enthalten, erhöht dies die Verträglichkeit. So bereitet Vollmilch meist weniger Probleme als fettarme Milch. Auch fermentierte Milchprodukte und Hartkäse sind besser verträglich, da der Milchzuckergehalt durch die Fermentation bzw. Käseherstellung reduziert wird.



### Sind Probiotika günstig bei Lactoseintoleranz?

Gegenüber vielen anderen Probiotika hat Yakult den Vorteil, dass es als fermentiertes Produkt weniger Milchzucker enthält.

Teilweise haben Probiotika sich in der Praxis als hilfreich erwiesen. Einzelne Studien weisen auf positive Effekte von Probiotika bei Lactoseintoleranz hin. Dies scheint jedoch auch vom Bakterienstamm abhängig zu sein. Hier muss noch weiter geforscht werden.

Mehr Informationen zu Lactoseintoleranz finden Sie in unserer Broschüre zum Darmgesundheits-Check, die Sie bei Yakult bestellen oder unter [www.darmgesundheits-check.de](http://www.darmgesundheits-check.de) herunterladen können.

#### Tipp:

Trinken Sie Yakult am besten morgens. So vergessen Sie Ihren täglichen Schluck Gesundheit nicht und starten gut in den Tag. Außerdem passt Yakult prima zum Frühstück. Aber auch abends oder zwischendurch tut Yakult der Gesundheit gut.

### Yakult-Genuss: Jetzt günstig im 15er Pack

Yakult hilft, die innere Kraft zu stärken. Das können Sie selbst spüren. Entscheidend ist, dass Sie Yakult regelmäßig trinken. Denn nur wenn die Yakult-Gesundheitsbakterien stetig Nachschub bekommen, können sie das gesunde Gleichgewicht der Darmflora auf Dauer erhalten.

Damit Sie die Wirkung von Yakult richtig spüren können, gibt es Yakult jetzt im 15er Vorteilspack. Vielleicht auch eine schöne Geschenkidee für gesunden Genuss?

Ab dem 26. September gibt es den Yakult 15er Pack drei Wochen lang im Lebensmittelhandel. Möchten Sie genauer wissen, in welchen Märkten?

Dann rufen Sie unsere Gesundheitsberatung an: 0800 / 11 22 103 (gebührenfrei).



**Alles Gute Ihr Yakult-Team**

Haben Sie Fragen zu Yakult oder möchten Sie den Newsletter weiterempfehlen, abbestellen oder per E-Mail erhalten? Dann rufen Sie uns einfach an!

#### Impressum

Herausgeber: Yakult Deutschland GmbH  
Forumstraße 2 · 41468 Neuss  
Redaktion: Anke Erdt (verantwortlich)  
Telefon: 0800 1122-103 (gebührenfrei)  
E-Mail: [info@yakult.de](mailto:info@yakult.de)  
Fotos: Yakult