

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

in einem Forum/Diättagebuch las ich folgenden Eintrag: „*Ich bin ein lächerliches Nichts. Ein Versager auf der ganzen Linie. Am liebsten würde ich MAL WIEDER alles hinwerfen!!!*“.

Und warum dieses vernichtende Selbsturteil? Wahrscheinlich zu viel gegessen, nicht so viel abgenommen, wie erhofft. Und das, nachdem diese wirklich bewundernswerte Frau bereits 80 Kilo abgenommen hat. Aber was haben ihr diese 80 Kilo gebracht? Ganz bestimmt mehr Gesundheit – leider keinen Zuwachs an Selbstachtung und Verständnis für sich selbst. Genau da liegt der Knackpunkt: Wer übergewichtig ist, meint, alles wäre gut, wenn das Gewicht erst weg ist. Nein, umgekehrt ist es richtig: Erst müssen einige Dinge gut werden, damit man schlank werden kann **und** auch zufrieden. Nur schlank ist ein bisschen wenig, wenn man auf der anderen Seite sich so mit negativen Gedanken über sich selbst quält.

Lesen Sie in unserem Tipp „Die Versager-Falle“ auf Seite 12, wie Sie es schaffen, dieses negative Denken aufzugeben.

Seien Sie nett zu sich selbst und pflegen Sie Ihre positiven Gedanken!

Angelika Stein

Angelika Stein, Chefredakteurin

Das Zitat der Woche

Es gibt nur eine Macht, die Dich von Deinem Weg abhalten kann:
Du

Titel-Thema



Ihr Kleiderschrank – ein „Schlank-Projekt“

Ihr Kleiderschrank gehört zum Schlank-werden wie Ihre Ernährung – schließlich zeigen sich in Ihrem Kleiderschrank Ihre Fortschritte. Grund genug, sich mit diesem Möbelstück, besser gesagt, seinem Inhalt genauer zu beschäftigen.

Wer Übergewicht hat, hat auch oft einen gut gefüllten Kleiderschrank mit Kleidungsstücken in den verschiedenen Größen. Anhand der Kleidung lässt sich eine „Gewichtskarriere“ sehr gut nachvollziehen. Aus diesem Grund sollten Sie Ihrem Kleiderschrank ein wenig Aufmerksamkeit schenken – er ist eine Station auf dem Weg zu Ihrem Erfolg.

Schritt 1: Bestandsaufnahme

Die Bestandsaufnahme ist ein wichtiger Schritt, wenn auch für manche schmerzlich, weil man bemerkt, wie viele der schönen Stücke nicht mehr passen. Die Bestandsaufnahme in punkto Kleidung ist auch immer eine Konfrontation mit sich selbst, weil an Hand der Kleidung auch deutlich wird, welche Gewichtskarriere man durchlaufen hat.

Wenn Sie einen Widerstand spüren, diese Bestandsaufnahme durchzuführen, dann ist das ein wichtiger Hinweis darauf, dass Sie vielleicht noch nicht so ganz überzeugt sind, dass Sie es wirklich schaffen werden, schlank zu sein. Oder Sie haben sich Ihr Übergewicht noch nicht verziehen – das ist auch oft ein Grund, warum man es nicht schafft, abzunehmen. Wer sich permanent wegen seines Gewichts verurteilt, lebt unter ständigem seelischem Stress – und Stress macht nun mal dick.

Nehmen Sie sich die Bestandsaufnahme vor, auch wenn Sie Widerstände spüren – das kann eine kleine „Therapie“ für Sie sein. Vielleicht suchen Sie sich einen Partner, der Sie dabei unterstützt? Eine Freundin, die sich von Ihnen nicht erweichen lässt, wenn es ums Wegwerfen geht, kann eine gute Hilfe sein.

Inhalt

Titel-Thema Ihr Kleiderschrank – ein „Schlank-Projekt“	1
Aktuelles News	6
Kostenloses	6
Ernährung Die besten Lebensmittel: Hülsenfrüchte	7
Serie Weg mit dem Fett!? Teil 5: So sparen Sie clever Fett	8
Aktiv Der 1-Minuten-Körper-Check	10

Schlank-Tag	11
Service Rezepte	13
Schlank und gesund : Medientipps	15
Fragen Sie Doc Schlank!	16
Impressum	16

Anhang: action cards

➡ Überall, wo Sie dieses Zeichen sehen, gibt es einen Link zu weiterführenden Informationen im Internet. Das kann eine Website, ein Dokument oder ein Produkt sein. Klicken Sie darauf, um den Link in Ihrem Browser zu öffnen.

Nehmen Sie sich ca. 2-3 Stunden Zeit, je nach Volumen Ihres Kleiderschranks. Falls Sie sehr viele Kleider haben, teilen Sie den Termin auf zweimal auf.

Sie brauchen: 1 Karton, eventuell eine Unterbett-Kommode oder Plastikkästen.

Schritt 2: Weg damit!

Nehmen Sie sich ein Fach/eine Kleiderstange vor und legen Sie den Inhalt auf das Bett. Gibt es Kleidungsstücke, die Sie schon auf den ersten Blick nicht mehr ausstehen können? Oder finden Sie Kleidungsstücke, die definitiv nicht mehr tragbar sind? Die kommen gleich in einen großen Karton. Diese Kleider können Sie später verschenken, verkaufen oder auch wegwerfen. Verfahren Sie so mit allen Schubladen, Fächern und Kleiderstangen, bis Ihr Schrank leer ist.

Schritt 3: Modenschau



Foto: DAK/Schläger

Nun ziehen Sie jedes einzelne Kleidungsstück an, das Sie besitzen, und legen die Kleider auf drei Stapel: zu klein, passt prima, zu groß. Machen Sie weiter, bis Sie fertig sind. Die Modenschau kann vielleicht schmerzhaft werden, weil Ihnen ganz massiv bewusst wird, wie viel Sie zugenommen haben. Wer einmal Größe 38 getragen hat und dann Größe 50 braucht, nimmt gerade beim Kleider sortieren den Weg, den er zurück gelegt hat, ganz intensiv wahr. Viel-

leicht beschleichen Sie ganz hässliche Gefühle – diese sind aber auch eine Chance für Sie. Sie können sich mit dem Thema auseinandersetzen und können lernen, sich selbst zu akzeptieren, wie Sie jetzt sind – das ist eine ganz wichtige Voraussetzung, wenn man schlank werden will.

Schritt 4: Zu groß? Weg damit!

Nach der Bestandsaufnahme nehmen Sie den Stapel mit den Kleidern, die Ihnen zu groß sind und entsorgen ihn mit Freude! So lange diese Kleider in Ihrem Kleiderschrank sind, weiß Ihr Unterbewusstsein, dass der Körper ruhig noch dicker werden darf – es ist ja noch etwas zum Anziehen da. Stellen Sie sich vor, Sie hätten nur noch eine Hose und einen Pullover und könnten sich keine neue Kleidung beschaffen. Sie müssten also nackt herumlaufen, wenn Sie zunehmen würden. Was würde passieren? Sie würden kein Gramm zunehmen – ganz bestimmt. Die Angst, nackt dazustehen, wäre viel größer als der Appetit auf den Eisbecher, oder was meinen Sie?

Kleidung, die Ihnen zu groß ist, hält Sie vom Abnehmen ab – also weg damit. Wenn Sie merken, dass Sie sich nicht trennen können, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie im Kopf noch nicht so schlank sind, wie Sie es vielleicht gerne wären. Wenn Sie merken, dass Sie nicht loslassen können, arbeiten Sie daran, sich Ihr schlankes „Ich“ jeden Tag intensiv vorzustellen.

Hier wäre natürlich ein Partner hilfreich, der Ihnen rigoros bei Ihrem Vorhaben hilft und es Ihnen leicht macht, sich von den Kleidern zu trennen. Falls Sie es wirklich noch nicht schaffen, die zu großen Teile wegzugeben, dann packen Sie sie in einen Behälter, der sich gut verstauen lässt und heben Sie sie auf. Auf keinen Fall dürfen diese Kleider zurück in Ihren Kleiderschrank! Eine Notiz im Kalender erinnert Sie daran, 8 Wochen später diese Kleider noch einmal anzusehen und dann zu entscheiden, ob Sie sie wirklich behalten wollen. Und falls Sie das wirklich wollen, fragen Sie sich ernsthaft nach dem „Warum“!

Jetzt haben Sie noch Kleider, die Ihnen passen und Kleider, die Ihnen

zu klein sind. Ihr erstes Teilziel ist erreicht.

Aufhören oder weiter machen?

Vielleicht haben Sie jetzt genug – jeder reagiert auf eine solche Aktion anders. Die einen sind völlig gestresst und fühlen sehr viel Negatives, die anderen sind regelrecht euphorisch und fühlen sich, als würden sie Ballast abladen. Falls Sie eher negativ empfinden, lassen Sie es für diesen einen Termin gut sein und beenden Sie die Aktion.

Schritt 5: Das passt mir!

Sehen Sie sich jedes Kleidungsstück, das Ihnen passt, gut an. Haben Sie dieses Stück im letzten Jahr getragen? Mögen Sie es wirklich? Fühlen Sie sich wohl darin? Wenn Sie wenigstens einer dieser Fragen bejahen, dann kommt das Stück in den Kleiderschrank zurück.

Vielleicht können Sie diese Aktion gleich nutzen, um in Ihrem Kleiderschrank Ordnung zu schaffen: auswischen, Ordnungsboxen in den Schrank stellen, die Kleider sinnvoll sortieren – es soll Ihnen doch Spaß machen, Kleider auszusuchen.

Welche Sortierung ist die Beste?

Das lässt sich so pauschal nicht beantworten: manche Menschen bevorzugen zum Beispiel eine Sortierung nach Stücken, die gut zusammen passen, andere sortieren lieber nach Farben. Finden Sie einfach Ihr eigenes Ordnungssystem!

Nun liegen nur noch Kleidungsstücke in ihrem Schrank, die die folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- sie sind in Ordnung
- sie passen Ihnen
- Sie tragen sie gern

Wahrscheinlich haben Sie noch einen Stapel Kleider, die Ihnen zu klein sind. Jetzt geht es darum, realistisch zu denken. Werden Sie jemals wieder in die Hose Größe 34 aus Ihrer Schulzeit passen? Wohl eher nicht –also: Beglücken Sie jemanden damit, der jetzt Größe 34 trägt, falls das Stück

Kleiderkauf mit Köpfchen



Foto: PixelQuelle.de

Bevor Sie sich Kleidung für Ihre Übergangszeit kaufen, sollten Sie sich überlegen, welche Kleidung Sie eigentlich brauchen. Kaufen Sie immer nur für die jeweilige Saison, also im Sommer nicht schon für den Herbst oder Winter. Vielleicht nehmen Sie schneller ab, als Sie dachten, und dann haben Sie Geld ausgegeben, das Sie vielleicht sinnvoller anlegen möchten.

Ihre Kleidung sollte folgende Anforderungen erfüllen:

→ Sie sollte tragbar sein

Das Material sollte Ihnen angenehm sein. Der tollste Pulli nützt Ihnen nichts, wenn er kratzt und Sie ihn dann nicht anziehen.

→ Sie sollte zu Ihren Lebensumständen passen

Wer im Büro arbeitet, braucht sportive bis elegante Kleidung. Wer in einer Bank arbeitet, auf alle Fälle sehr elegante Stücke. Wenn Sie körperlich arbeiten, reicht legere bis robuste Kleidung. Auch Ihre Freizeitkleidung sollte tragbar sein – der schicke schwarze Hosenanzug nützt Ihnen nichts, wenn Sie ungern ausgehen.

→ Sie sollte belastbar sein

Auch wenn Sie Ihre jetzige Größe nicht lange tragen werden, achten Sie auf Qualität – so können Sie davon ausgehen, dass die Kleider die ganze Zeit überstehen und Sie immer gut damit aussehen.

→ Sie sollte bezahlbar sein

Mode in großen Größen ist oftmals ein wenig teurer als Kleidung in kleinen Größen, das ist auch mit mehr Stoffbedarf und einem höherem Aufwand erklärbar. Trotzdem gibt es etliche Einkaufsquellen, die schöne Mode zu erschwinglichen Preisen bieten.

Tip: Veranstalten Sie doch einmal eine Mode-Party mit Frauen, die verschiedene Konfektionsgrößen tragen. Jeder bringt die Stücke mit, die ihm nicht mehr passen oder die er nicht mehr mag. Wenn sich ca. 6-8 Frauen treffen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass sich für jede Teilnehmerin etwas findet. Die Sachen können dann getauscht oder verkauft werden. So geht jede mit neuen Kleidern nach Hause und hat zudem noch einen netten, ungezwungenen Abend mit „Modenschau“ und viel Spaß verbracht.

Falls Sie in Ihrem Bekanntenkreis keine Teilnehmerinnen finden, geben Sie doch einfach eine Kleinanzeige auf – es werden sich ganz sicher interessierte Frauen melden.

→ Sie sollte zu Ihrer restlichen Garderobe passen

Überlegen Sie vor dem Kauf immer, zu welchen schon vorhandenen Kleidern Ihr Neuerwerb getragen werden kann – wenn Sie nichts haben, was dazu passt, wäre das ein waschechter Fehlkauf. Wenn Sie einige Basics im Schrank haben (Jeans, dunkle Hose, schlichter schwarzer Rock, weiße Bluse, Shirts passend zur Hose und zum Rock) dann können Sie darauf aufbauen.

→ Checkliste Kleiderkauf

- auflisten, was vorhanden ist
- mögliche Kombinationen aufschreiben
- Anlässe notieren, für die man noch keine passende Kleidung hat
- Liste der Basics erstellen

noch zu gebrauchen ist. Sortieren Sie auch hier rigoros aus: Alles, was Ihnen wahrscheinlich nie mehr passen wird, fliegt raus. Jetzt bleiben nur noch Kleidungsstücke übrig, in die Sie wieder hineinschrumpfen möchten.

Wo Sie diese Kleider verstauen, bleibt ganz Ihnen überlassen. Möchten Sie sie im Schrank aufbewahren, sozusagen als ständige Motivation? Dann aber bitte getrennt von den anderen Kleidungsstücken, die Ihnen passen. Vielleicht verpacken Sie die Sachen aber auch in einen mottensicheren Behälter und machen es sich selbst zum Geschenk, immer mal wieder hineinzusehen und sich auf Ihre schlanke Zeit zu freuen.

Kaum mehr Kleider, was nun?



Foto: PhotoCare.de

Vielleicht hängen nach dieser Aktion nur noch wenige Stücke in Ihrem Schrank. Was nun? Vielen Frauen widerstrebt es, sich Kleidung in einer großen Größe zu kaufen, obwohl sie doch abnehmen wollen. Manche empfinden das als reine Geldverschwendung, andere empfinden es als Niederlage und haben Angst, das könnte sie am Abnehmen hindern.

Das Gegenteil ist der Fall: Nur wenn Sie passende Kleidung tragen, in der Sie sich wohlfühlen und gut aussehen, werden Sie Ihr Ziel viel leichter erreichen. Es geht darum, sich selbst zu akzeptieren und zu sagen: „Ja, jetzt trage ich Größe 60/52/48/46 und das ist für den Moment okay. Bald werde ich eine kleinere Größe tragen, aber bis dahin möchte ich auch schon gut aussehen.“

Wenn Sie schon jetzt ein wenig für schöne Kleider investieren, dann ist das auch eine Investition in Ihre Zukunft. Eine gut gekleidete Frau, die Komplimente bekommt, erreicht ihre Ziele viel leichter als eine Frau, die sich nicht selbst wichtig genug nimmt, weil sie Übergewicht hat.

Natürlich sollten Sie jetzt im Moment nicht ein Vermögen für Kleidung ausgeben, deshalb überlegen Sie gut, was Sie wirklich brauchen. Eine dunkle Hose, ein Rock in einem neutralen Farbton und einige weiße und/oder farblich passende Oberteile zum Beispiel ergeben schon eine Grundgarderobe, die sich mit modischen „Zutaten“ wie Schals, Tücher, Ketten etc. immer wieder neu kombinieren lässt. Kaufen Sie nur qualitativ hochwertige Sachen, da haben Sie außer der besse-

ren Optik den Vorteil, dass Sie diese nach erfolgreicher Abnahme auch verkaufen können.

Tipp: Falls Sie noch keine Kleidungsstücke in Ihrer Wunschgröße haben, schneiden Sie Modelle aus Zeitschriften und Katalogen aus und befestigen Sie diese Bilder (schonend) an Ihrem Kleiderschrank – für manche ist das Motivation pur!



(as) ■

„Schönheit und Ausstrahlung sind keine Frage von Idealmaßen“

ist das Motto der Happy Size-Company und Recht haben sie mit diesem Slogan!

Tragen sie die richtige Größe – immer!

Viele Frauen mit Übergewicht kaufen entweder keine schöne, besondere Kleidung (Negativ-Gedanke: „*Warum soll ich mich schön machen?*“) oder quälen sich in Sachen, die ihnen zu klein sind, weil sie keine großen Größen kaufen wollen (Verdrängung: „*ICH trage doch nicht 48!*“). Das setzt jedoch einen Teufelskreis in Gang: Wer sich in seiner (zweiten) Haut nicht wohlfühlt, ist unsicher und das Selbstbewusstsein leidet. Oftmals werden diese negativen Gefühle mit Essen kompensiert – die Folgen sind dann schnell sichtbar.

So paradox es sich anhört: Mode in großen Größen, besser gesagt, in der richtigen Größe zu tragen, kann zu einem echten Schlank-Macher werden: Wer zu seiner Größe steht, akzeptiert sich selbst. Wer sich akzeptiert und mag, fühlt sich gut und bekommt positives Feedback – all das trägt dazu bei, dass Sie Ihr Ziel locker erreichen werden.

Das ist das Anliegen der „Happy Size-Macher“: Frauen zu verführen, sich schön zu kleiden, sich wohl zu fühlen und zu entdecken, dass sie schön sind – gleichgültig in welcher Konfektionsgröße. Wenn Sie sich einmal im Happy Size-Katalog die schönen Modelle und die Frauen ansehen, die sie tragen, werden Sie staunen, wie toll Frau aussehen kann – auch jenseits von Größe 38.

Schick in 40-60

Happy Size bietet Mode in den Größen 40 bis 60 an. Das Besondere: Alle Größen haben einen einheitlichen Preis. Und nicht nur die weiblichen Kundinnen finden eine Fülle an tollen Kleidungsstücken – auch die Männer werden in den Größen 48 bis 76 mit hochwertiger Mode ausgestattet.

Dieses Unternehmen zeichnet aus, dass es über den Verkauf hinaus Kontakt zu den Kundinnen/Kunden hält: Jedes Jahr gibt es einen Kundinnen-Workshop. Außer-

dem bietet das Unternehmen Verwöhnwochenenden und Wellness-Reisen an. Besonders Aufsehen erregend: In diesem Jahr wird wieder die „Miss Happy Size“ gekürt – Ende des Jahres ist die Endausscheidung.

Auf der Website bietet Happy Size seinen Kundinnen tollen Service: Unter „Beratung und Tipps“ können Sie zum Beispiel automatisch Ihre Größe berechnen lassen. Das Wichtigste: Die Kombi-Beratung. Hier finden Sie Vorschläge für Basics und Variationen in einer Rundum-Ansicht – eine tolle Anregung, wenn Sie sich mit wenigen Stücken eine schöne Garderobe zusammenstellen möchten. Schminktipp, eine Farb- und eine Figurberatung runden diesen gelungenen Service-Bereich ab.

Infos zur Happy Size-Company

Damenmode Größe 40 bis 60
 Herrenmode Größe 48 bis 76
 (auch in Bauchgrößen und unteretzten Größen)
 Bestellmöglichkeit: Fax, Telefon, Brief und im Internet
 Rückgaberecht: 14 Tage
 Lieferung: Rechnung, Nachname, Ratenzahlung
 Versandkosten und Porto: 5,- EUR
 Lieferung: 24 Stunden, Termin-Wunschlieferung oder innerhalb von 5 Arbeitstagen
 Extras auf der Website: Newsletter, Schwarzes Brett zum Austausch, Modeberatung
 Katalogbestellung per Telefon 01805/202290 (z.B. T-Com: 0,12 EUR/Minute) oder im Internet unter „Katalogbestellung“

➤ www.happy-size.de

HAPPYSIZE
 C O M P A N Y

Die passende Kleidung für Ihren Typ

Ihre Körperform ist entscheidend für die Auswahl der Mode, die Ihnen am besten steht. Die Buchstaben stehen hier für die Form des Körpers.

Figuren-Typ	gut geeignet	weniger geeignet
<p>A-Typ</p> <p>Der Oberkörper ist sehr schmal im Vergleich zu den Hüften. Meist sind die Oberschenkel eher kräftig. Falls Sie dem A-Typ angehören, ist es sinnvoll, das Augenmerk auf den Oberkörper zu lenken. Das erreichen Sie beispielsweise durch Schulterpolster – sie gleichen die Silhouette aus. Muster oder Struktur auf Kleidungsstücken für den Oberkörper lenken ebenfalls die Aufmerksamkeit auf diesen Körperbereich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dunkle Hosen oder Röcke • helle Oberteile • große Krägen, breite Ausschnitte, tiefe Dekolletees • Pullover über die Schultern schlingen • auffällige Schals oder Ketten 	<ul style="list-style-type: none"> • zu enge Kleidung • Kleidungsstücke, die in der Mitte des Körpers aufeinander treffen • helle Unterteile • gemusterte Unterteile
<p>X-Typ</p> <p>Hier stehen Schulter- und Oberweite im ausgewogenen Verhältnis zur Hüftweite. Die Taille ist deutlich ausgeprägt. Ein X-Typ kann alles tragen, worin er sich wohl fühlt. Er darf ruhig Figur zeigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • weiche, lockere Stoffe • Wickelröcke sind vorteilhaft • die Taille mit Gürtel, Schärpe oder Schal betonen 	<ul style="list-style-type: none"> • starre Stoffe, die nicht fließen • zu enge oder zu breite Gürtel • enge Schnitte
<p>H-Typ</p> <p>Oberweite und Hüftpartie haben fast den gleichen Umfang, die Taille ist fast nicht vorhanden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gerade Schnitte sind ideal • schmaler Rock oder Hose mit geradem Oberteil darüber • Farbunterbrechungen in der Längsrichtung • fließende Stoffe • Muster in Längs- oder Diagonalrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> • Taille nicht zu sehr betonen • Rüschen und Volants • weite Röcke
<p>V-Typ</p> <p>Ausgeprägte Schultern, voller Busen und schmale Taille/Hüften. Die Beine wirken schlank.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oberteile mit Reißverschluss • ausgefallene Schuhe • Unterteile in hellen Farben • dunkle Oberteile, tiefe V-Ausschnitte 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulterpolster • große breite Krägen • Carmen-Blusen • auffällige Ketten und Tücher, Schals
<p>O-Typ</p> <p>Das Kennzeichen des O-Typs: Runder Körper mit viel Bauch und Busen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oberteile und Rock sollte gleichfarbig sein oder Ton in Ton • geschlitzte lange Röcke • streckende V-Ausschnitte • gemusterte Tücher und auffällige Ketten • Dekolleté zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> • nichts Tailliertes anziehen • keine hochgeschlossenen Blusen, Pullover etc. • weite Röcke

News

Nahrungsmittelallergie einfach „wegkochen“

Nahrungsmittelallergien sind nicht besonders angenehm. Bei leichten Allergien kann es möglicherweise helfen, die Speisen vorher abzukochen.

So haben beispielsweise Birkenpollen-Allergiker auch ihre liebe Not mit rohen Äpfeln, Möhren, Haselnüssen und rohem Sellerie. Dieses Problem (Kreuzallergie) kann umgangen werden, indem die problematischen Speisen kurz aufgekocht werden. Wie Professor Thomas Werfel von der Medizinischen Hochschule Hannover ausführt, vertragen fast alle betroffenen Birkenpollen-Allergiker Apfelmus, neun von zehn Patienten gekochte Möhren, sieben von zehn auch gekochten Sellerie.

Beifußpollen-Allergiker haben es leider nicht ganz so einfach, da diese Menschen gleich mit dem ganzen Körper auf Sellerie oder Karotten reagieren. Kreuzallergien kommen laut

Werfel bei etwa der Hälfte aller Pollenallergiker vor.

Tipp: Wenn Sie an einer Kreuzallergie leiden, versuchen Sie es unbedingt einmal mit Abkochen der Plagegeister. Vielleicht bringt es ja ein Stück Lebensqualität zurück.

Medikamente mit Wasser einnehmen

Wenn Medikamente oral eingenommen werden müssen, sollte dies grundsätzlich nur mit Wasser und in aufrechter Haltung (Stehen, Sitzen) geschehen. Letzteres verhindert die Gefahr, dass man sich verschluckt.

Die Flüssigkeit erleichtert den Transport des Medikaments in den Magen. Außerdem hilft sie, dass es sich dort auflösen kann und seine Wirkstoffe



vom Körper aufgenommen werden können. Allerdings ist hierzu nicht jede Flüssigkeit geeignet. Alkoholische Getränke sollten ohnehin tabu sein. Aber auch Kaffee, Saft oder Milch können die Aufnahme verzögern, im ungünstigen Fall Wirkstoffe zerstören oder sogar Nebenwirkungen erhöhen. Antibiotika z.B. verlieren ihre Wirkung in Verbindung mit Milchprodukten. Zwei Stunden nach der Einnahme des Medikaments darf man dann aber wieder zu Milchprodukten greifen. Säurehaltige Getränke (Säfte, Limo) kann in Verbindung mit Magenschleimhaut-Mitteln zu Krämpfen und Schlimmerem führen, Grapefruit- und Bitterorangensaft (auch in Form von Konfitüren) in Verbindung mit Medikamenten zu Bluthochdruck.

Tipp: Medikamente nur mit Wasser einnehmen und den Beipackzettel lesen oder Arzt und Apotheker löchern.

Kostenloses

Fit im Büro

Wenn Sie wissen wollen, wie Sie trotz aufreibendem Job fit und beweglich bleiben, schauen Sie einmal beim SWR rein. Dort gibt es Videos, abgestimmt auf verschiedene Berufsgruppen, die helfen, fit im Job zu bleiben. Ob Bauarbeiter oder Bürohengst – für alle gibt es tolle Fitnessstipps.

➤ Gesundheitsstipps vom SWR**Zeitschrift „BIO“ kostenlos**

Eine kostenlose Ausgabe der Zeitschrift „BIO“ erhalten Sie beim BIO Ritter Verlag telefonisch unter 0 81 58 / 80 22 oder im Internet:

➤ Probeheft bestellen**TV-Programm für Gesundheitsbewusste**

TV GESUND & LEBEN bietet seinen Lesern ein komplettes 14-tägiges Fernsehprogramm. Besonders ausführlich werden Sendungen vorgestellt, in denen es um Ihre Gesundheit geht. Das Magazin erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

➤ www.tvgesund.de

Bieten Sie etwas Kostenloses an, das wir hier erwähnen sollten? Schicken Sie uns eine Beschreibung sowie den Link zum Angebot an: redaktion@schlankmagazin.de. Bitte beachten Sie, dass wir nur Angebote aufnehmen, die zu unseren Themen passen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.

Motivationsbox

**Keine Lust auf Sport?**

Haben Sie heute keine Lust, sportlich tätig zu werden? Machen Sie es sich einfach und tun Sie trotzdem etwas für Ihre „Schlanke Linie“.

Gehen Sie im Zimmer ein wenig auf der Stelle und atmen Sie dabei tief ein und aus.

Haben Sie eine Treppe? Steigen Sie eben 60 Stufen (nur die nach oben zählen).

Haben Sie eine fetzige Lieblings-CD in der Nähe? Ab in den CD-Player damit, und dann legen Sie einen wilden Tanz aufs Parkett!

Haben Sie gerade eine Minute Zeit? Schauen Sie nach dem 1-Minuten-Körper-Check in dieser Ausgabe.

Auch wenn Sie keine Lust zum Sporteln haben, bringen Sie sich in Bewegung. Jetzt gleich – aufstehen und los!

Die besten Lebensmittel: Hülsenfrüchte

In dieser losen Serie stellen wir Ihnen Lebensmittel vor, die besondere Beachtung verdienen, weil sie gesund sind, schlank machen und auch noch gut schmecken.

Zu den Hülsenfrüchten gehören außer Erbsen, Bohnen und Linsen auch noch Kicherbsen und Sojabohnen. Leider kommen Sie in unseren Breiten viel zu selten auf den Tisch, und wenn, dann meistens sehr mächtig. Den klassischen Linseneintopf mit Speck und Kochwurst kennt fast jeder, Erbsen und Bohnen gibt es ab und zu als Beilage, und das war es dann schon auch.

Dabei sind Hülsenfrüchte unglaublich lecker und auch gesund.

Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralien, Ballaststoffe und Thiamin (Vitamin B1) kommen reichlich in Hülsenfrüchten vor. Der Eiweißgehalt der Leguminosen kann bis zu dreimal höher sein als der von Getreide.

Getrocknete Hülsenfrüchte zubereiten

Vor der Zubereitung müssen die getrockneten Hülsenfrüchte verlesen werden (in eine Schüssel geben und mit der Hand hindurchfahren), da sich zwischen den Samen oft kleine Steinchen befinden können. Die verlesenen Hülsenfrüchte werden danach in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser gewaschen. Falls noch Schalentilevorhanden sind, kann man diese leicht mit dem Wasser abgießen.

Ungeschälte Erbsen und Bohnen müssen über Nacht, Linsen einige Stunden vor der Zubereitung einge-weicht werden. Nicht nur die Garzeit wird dadurch verkürzt, sondern sie werden dadurch auch bekömmlicher. Die Einweichzeit kann man verkürzen, wenn die Hülsenfrüchte in reichlich Wasser aufgekocht werden. Nach einer Stunde Quellzeit – ohne Hitzezufuhr – werden sie dann wie gewohnt zubereitet. Zum Kochen kann man das Einweichwasser oder frisches Wasser verwenden. Geschälte Erbsen müssen Sie nicht einweichen. Bohnen und ungeschälte Erbsen benötigen 1-2 Stunden Garzeit bei geringer Wärmezufuhr, grüne Linsen und geschälte Erbsen 30-60 Minuten und rote Linsen 8-10 Minuten.

Übersicht über die getrockneten Sorten

■ Weiße Bohnen

Sie gibt es in verschiedenen Arten von weiß bis cremefarben. Sie haben einen milden Geschmack und kochen sämig. Passende Zutaten sind Rosmarin, Knoblauch, Parmesan und Tomaten. Mit Hackfleisch kombiniert ergibt sich eine tolle Mischung.

■ Rote Bohnen

Die meisten kennen die Kidney-Bohnen, die man für Chili verwendet. Besonders kann man Chili, Koriander, Käse und Tomaten als Zutaten empfehlen.



■ Wachtelbohnen

Man nennt sie auch „Bunte Bohnen“, weil sie sehr farbenfroh daherkommen. Sie sind rötlich, hellbraun oder braun gesprenkelt, sie sind mittelgroß, kochen relativ weich, aber fester als weiße Bohnen, und haben einen milden Geschmack. Als Gewürze passen Thymian, Knoblauch und Zitronensaft.

■ Schwarze Bohnen

Die matt- bis blauschwarzen runden oder länglichen Bohnen kochen mehlig und behalten beim Kochen ihre Form. Im Geschmack sind sie sehr würzig mit einer süßlichen Note. Mit Chili, Ingwer, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Knoblauch und Tomaten lassen sie sich wunderbar kombinieren.

■ Erbsen

Erbsen gibt es in verschiedenen Arten im Handel. So werden gelbe und grüne Erbsen ungeschält und geschält, ganz oder in Hälften zerfallen angeboten.



Große Erbsen sind stärkehaltiger und kochen mehlig als kleine Sorten. Geschält sind sie leichter verdaulich und garen schneller. Erbsen schmecken süßlich-mild. Passende Zutaten sind Gewürznelken, Thymian, Essig, Speck und Backobst.

■ Kichererbsen

Diese Erbsensorte ist leider bei uns noch relativ unbekannt. Sie hat einen kräftigen, nussartigen Geschmack. Als Verfeinerung sind Gewürze wie, Curry, Koriander, Kreuzkümmel, Minze, Knoblauch, Kurkuma, Zitrone und Sesam(paste) zu empfehlen. Im Handel finden Sie auch Kichererbsenmehl, aus dem man schmackhafte Pfannkuchen zubereiten kann.

■ Grüne Linsen

Grüne Linsen sind zunächst olivgrün und werden erst bei längerer Lagerung bräunlich. Sie haben einen würzigen Geschmack. Linsen kochen weich und behalten ihre Form. Sie lassen sich mit Kümmel, Essig, Suppengemüse oder Speck geschmacklich abrunden.

■ Rote Linsen

Diese Sorte – nach ihrem orangeroten Kern benannt – ist außen rostrot bis lila und wird meist geschält, in Hälften zerfallen angeboten. Sie kochen weich und färben sich dabei gelb. Sie haben eine sehr kurze Garzeit und einen milden Geschmack. Passende Zutaten sind Minze, Zitrone, Curry, Ingwer und Koriander.

Im Rezeptteil finden Sie einige leckere Zubereitungen mit Hülsenfrüchten.

(as) ■



Weg mit dem Fett!?

Teil 5: So sparen Sie clever Fett

1. Wissenswerte Fettigkeiten
2. Fette-Übersicht
3. Transfette – die leisen Killer
4. Die richtige Strategie im Umgang mit Fett
5. So sparen Sie clever Fett

Fett sparen und die richtigen Fette essen – das ist die Strategie, die nicht nur Ihrer schlanken Linie, sondern auch Ihrer Gesundheit nützt. Wir haben Ihnen die besten Fett-weg-Tipps zusammengestellt.

■ Planvoll einkaufen

Machen Sie sich einen Plan – so kommt weniger Fettreiches in den Einkaufswagen.

■ Selten ist besser

Gehen Sie nicht so oft einkaufen. Jedes Mal warten neue Verlockungen beim Bäcker oder im Supermarkt.

■ Hunger macht Lust auf Fettes

Wer hungrig einkaufen geht, wird selten zu Apfel und Co. greifen – der Hunger verlangt nach „Fettigkeiten“. Deshalb immer satt zum Einkaufen gehen.

■ Auf die Zutatenliste schauen

Auf Produktverpackungen sind die Inhaltsstoffe nach ihrem Anteil sortiert angegeben. Die Zutaten, die ganz oben aufgelistet sind, sind daher in großen Mengen enthalten. Wenn also Fett unter den ersten 3 Zutaten erwähnt ist, entweder die Finger davon lassen oder eine Mini-Portion nehmen.

■ Lippentest

Wenn nicht angegeben ist, wie viel Fett ein Lebensmittel enthält, können Sie den Lippentest machen: Beißen Sie einmal ab. Bleibt ein Fettfilm auf Ihren Lippen zurück, ist das Produkt stark fetthaltig.

■ Geflügel nackt

Sie können Fett sparen, indem Sie beim Geflügel die Haut weglassen.

■ Seien Sie geizig

Vergessen Sie das Augenmaß beim Fett-Abmessen. Schauen Sie immer ganz genau hin und dosieren Sie mit einem Teelöffel bzw. Esslöffel. 1 EL entspricht 10 Gramm Fett.

■ Pinsel-Trick

Der beste Kalorien-Spar-Trick beim Kochen: Pfanne nur hauchdünn mit Fett auspinseln. Sie können alternativ auch einen Sprüher verwenden.

■ Achtung Tiefkühl-Produkte

Tiefgefrorenes Gemüse oder Obst ist eine gute Alternative zu frischen Waren. Achten Sie aber darauf, dass keine Sahne oder Panaden enthalten sind.

■ Fettarm und superlecker: Kochen im Wok

In diesem chinesischen Kochgerät werden die Zutaten schnell und damit schonend gegart. Außerdem benötigen Sie beim Kochen im Wok nur wenig Fett. Nutzen Sie also den Wok so oft es geht – Ihre schlanke Linie wird es Ihnen danken. Sie müssen nicht immer chinesisch kochen: Geben Sie einfach etwas Fleisch in das Kochgerät, dann Gemüse dazu. Würzen Sie mit Kräutern und anderen Gewürzen – fertig.



■ Schmoren im eigenen Saft

Der Bratschlauch ist eine ebenso einfache wie geniale Erfindung: Sie geben Fisch oder Fleisch zusammen mit Gemüse hinein, binden den Bratschlauch zu und lassen alles im eigenen Saft ohne weitere Zugabe von Fett schmoren. Sehr figurfreundlich und lecker dazu!

■ Fleisch mit Wein

Dunkles Fleisch (z.B. Steak) können Sie in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze garen. Damit es zart bleibt, etwas Rotwein dazugeben.



■ Kräuter, Kräuter, Kräuter

Ein weiterer einfacher Trick, schlank zu kochen: Verwenden Sie frische, tiefgefrorene oder getrocknete Kräuter. Die Gartenkresse zum Beispiel sollten Sie so oft wie möglich verwenden. Sie ist reich an Chrom – eine wichtige Substanz, die Sie beim Abnehmen unterstützt, indem sie den Fettstoffwechsel ankurbelt. Geben Sie die Kräuter erst kurz vor dem Servieren über das Essen.



■ Spiegeleier ohne Fett

Spiegeleier lassen sich hervorragend ohne Fett zubereiten. Erhitzen Sie 1 oder 2 EL Wasser in einer beschichteten Pfanne und braten Sie die Eier darin braun und knusprig. Probieren Sie es – es funktioniert wirklich!

■ Kartoffelpuffer „light“

Wer gerne Kartoffelpuffer isst, sollte diese nicht in der Pfanne mit viel Fett backen, sondern im Waffeleisen. Auch im Backofen gelingen sie wunderbar.

■ Leichter Kartoffelsalat

Mayonnaise muss nicht sein: Gemüsebrühe, Essig, frische Kräuter und Pflanzenöl ergeben ein leckeres Dressing.

■ Auflauf light

Beim Überbacken von Gemüse und Kartoffeln sorgt fettarmer geriebener Käse gemischt mit Semmelbröseln für eine leckere knusprige Schicht.

■ Unten ohne

Streichen Sie je nach Belag statt Butter lieber Magerquark, Senf, Ketchup oder Hüttenkäse als Unterlage aufs Brot.

■ Sahne entschärft

Schlagen Sie einen halben Becher Sahne und in einem anderen Gefäß 2 Eiweiß steif. Geben Sie das Eiweiß (bitte ganz frische Eier verwenden) vorsichtig unter die Sahne. Sie sparen viel Fett und die „Schummelei“ wird niemand bemerken.

■ Salatsoßen mit Brühe

Kleiner Trick: Salatsoßen brauchen nur die Hälfte Öl, wenn Sie stattdessen Gemüsebrühe (aus dem Reformhaus) nehmen. Spart 100 Kalorien pro Person.

■ Soße entschärft

- Filtern Sie Ihre Soßen heiß durch einen Kaffeefilter. Die Soße läuft fettarm unten heraus und das Fett bleibt im Papierfilter hängen.
- Ersetzen Sie einen Teil der Sahne in den Soßen mit fein geriebenen Kartoffeln. Die enthaltene Stärke sorgt für eine sämige Soße.



■ Soßen fettarm

Warme Saucen können Sie leicht mit einem Fettab schöpfer, den Sie in jedem Haushaltswarengeschäft erhalten, direkt von überschüssigem Fett befreien: Gießen Sie die Sauce in den Fettab schöpfer und gießen Sie nach wenigen Minuten die vom Fett gelöste Sauce unten heraus.

■ Soßen fettarm II

Stellen Sie schmackhafte Saucen ohne mächtige Mehlschwitze her: Die Sauce einfach mit etwas püriertem Gemüse, einer gekochten Kartoffel oder Kartoffelpüreeflocken binden. Auch eiskalte Milch oder Kondensmilch, die man mit dem Zauberstab aufschäumt, erfüllen ihren Zweck.

■ Kuchen

Wenig Fett enthält Kuchen aus Hefe-, Quark-Öl-, Strudel- oder Biskuitteig. Auch Joghurttörtchen, Käse- und Obstkuchen sind vom Fettgehalt her empfehlenswert.

■ Backen schlank

Pflaumenpüree (aus 80 g Trockenpflaumen und 20 ml Wasser, im Mixer püriert) ersetzt in vielen Kuchenrezepten 100 g Butter sowie ca. 30 Prozent der Rezept-Zuckerangabe!

Ideal zum Beispiel für Schokokuchen.



■ Kuchen entschärft

Köstliche fettarme Muffins erhalten Sie aus fertigen Backmischungen, wenn Sie statt der angegebenen 100 bis 150 g Margarine die gleiche Menge 0,1 %-igen Joghurt mit 1 EL Grieß ver-

rührt dazugeben. Weiter auf Sparkurs können Sie setzen, wenn Sie statt der angegebenen drei Eier nur ein Eiweiß und lediglich einen Eidotter verwenden. Bei 150 °C im normalen Ofen ausbacken. Dazu eignen sich übrigens alle Backmischungen für Rührteige oder Muffins!

Da man Backmischungen wegen der Trans-Fette nicht so oft verwenden sollten, können Sie diesen Tipp auch auf Rezepte für selbst gemachte Muffins anwenden.

■ Fett entlarvt

Wenn Sie im Restaurant essen, erkennen Sie so, ob das Essen sehr fett ist oder nicht: viele kleine Fetttropfen – wenig Fett, wenige große Fetttropfen – viel Fett.

■ Bratwurst entschärft

Ziehen Sie bei einer feinen Bratwurst die „Haut“ ab, dann brät das Fett heraus. Stechen Sie die grobe Bratwurst mit dem Zahnstocher ein, auch dann läuft das Fett heraus.

■ Mehr Wasser als Alkohol

Alkohol enthält zwar kein Fett, hemmt aber ganz massiv die Fettverbrennung. Wenn Sie ausgehen, machen Sie es sich zu Gewohnheit, für jedes Glas Bier/Wein 2 Gläser Wasser zu trinken. Das schont nicht nur Ihre Figur, sondern auch Ihre Gehirnzellen vor dem Absterben.



■ Speck ersetzen

Statt Speck können Sie in vielen Gerichten alternativ kross gebratene Putenstreifen oder gekochten Schinken ersetzen.

■ Butter streichzart

Lagern Sie Butter nicht im Kühlschrank. Streichfähige Butter kann nämlich dünner aufs Brot gestrichen werden als harte Butter aus dem Kühlschrank.

■ Wurst – lecker statt fett

Lachsschinken, Putenbrust, Geflügelwurst oder Bratenaufschnitt sind fettarme Wurstsorten, die Sie beruhigt essen können. Auch gekochter und geräucherter Schinken ohne Fettrand sind zu empfehlen.

■ Oliven:

ab und zu grün statt schwarz

Auch Oliven sind echte Schwergewichte für die Fettbilanz (aber sehr gesund!). Schwarze Oliven, nach griechischer Art eingelegt, enthalten 36 g Fett pro 100 g. Die gleiche Menge an grünen, marinierten Oliven haben nur 13 g Fett pro 100 g.



■ Lieber selber kochen

Fertiggerichte, -suppen und -soßen enthalten häufig viel Fett. Selber kochen ist „in“ und macht schlank.

■ Gute Fette

Essen Sie täglich Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder fetten Seefisch (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch).

■ Immer daran denken:

„Fettarm“ allein ist kein Qualitätsmerkmal. Ein Lebensmittel kann sehr wohl wenig Fett haben, aber für Ihren Organismus trotzdem wertlos sein.

(as) ■

So viel Fett!

Pommes Frites.....	17 g Fett
Nutella (100 g).....	31 g Fett
Gegrilltes Hähnchen	35 g Fett
Bratwurst.....	36 g Fett
Döner	37 g Fett
Nusschokolade (100 g)	37 g Fett
Gyrosteller mit Pommes und Zaziki	50 g Fett

Fettkillertee

Oolong Tee ist ein Fettkiller, denn seine Wirkstoffe kurbeln einerseits die Fettverbrennung an und sorgen andererseits dafür, dass das Fett teilweise unverdaut wieder ausgeschieden wird. Mischen Sie 1 Teil Oolong Tee mit 1 Teil Jasmin Tee. Von dieser Mischung 1 gestrichenen Teelöffel in eine Tasse geben und mit heißem Wasser überbrühen. Nach 3 Minuten abseihen. Dieser Tee ist sehr sparsam in der Zubereitung: Sie können ihn bis zu 3 mal aufbrühen. Die Ziehdauer verkürzt sich dann jedes Mal um eine Minute.

Der 1-Minuten-Körper-Check

Die Fitnessbranche hat uns erfolgreich eingeredet, dass wir nur mit teuren Fitnessgeräten wirklich fit und glücklich werden. Dass es auch anders geht, zeigt der Autor Lothar Boländer. Er hat den 1-Minuten-Körper-Check entwickelt – ein Trainingsprogramm, bei dem 3 mal 1 Minute täglich reicht, um fit zu werden und Fett abzubauen.

Bereits nach dem ersten Ausprobieren stellt man fest: Das tut mir gut!

Und es leuchtet ein, warum seine Methode so erfolgreich ist: Jeden Tag 3 Minuten intensives, dabei einfaches Training, macht im Monat 90 Minuten, im Jahr 1.080 Minuten. Das scheint nicht viel, aber die permanente Wiederholung der Bewegungen macht es. Ganz ehrlich: Wer hat nicht zwischendurch mal 1 Minute Zeit? Könnte man nicht in der TV-Werbspause den Ton abdrehen (sowieso besser für die schlanke Linie. Muss man wissen, welche neuen Schokoriegel es schon wieder gibt?) und den 1-Minuten-Check durchführen? Wie oft wartet man auf etwas? Beim Kochen, bei der Hausarbeit. In der Zeit, in der Ihr PC hochfährt und Sie nur auf einen schwarzen Bildschirm starren, können Sie schon die kurze Übung absolviert haben.

Die Sache hat nur einen Haken: Wer erfolgreich sein will, muss konsequent sein. Jeden Tag üben, 3 mal. Gegen den alltäglichen Schlendrian helfen nur Erinnerung und Rituale:

- Stellen Sie den Alarm auf Ihrem Handy.
- Lassen Sie sich von anderen erinnern oder erinnern Sie sich gegenseitig. Am besten „infizieren“ Sie gleich Ihr gesamtes Umfeld mit dieser Idee, dann haben Sie immer jemanden, mit dem Sie gemeinsam üben können oder der Sie erinnert.
- Nehmen Sie sich vor: „Ich mache die Übung immer dann, wenn ich aus dem Bad komme“ oder: „Immer, wenn meine Kinder ins Bett gegangen sind, mache ich die Übung“.

Die Vorteile

- Zeitaufwand ist minimal
- die Figur wird gestrafft
- Sie bauen Muskeln auf
- die Fettverbrennung wird angekurbelt

Der 1-Minuten-Körper-Check in der Übersicht

1. Auf die Zehenspitzen stellen
2. Wieder normal hinstellen, den linken Fuß anwinkeln (Muskeln im Bein anspannen)
3. Den rechten Fuß anwinkeln (Muskeln im Bein anspannen)
4. Die Muskeln der Oberschenkel anspannen
5. Linkes Bein nach vorne anwinkeln
6. Rechtes Bein nach vorne anwinkeln
7. Den linken Fuß zum Gesäß
8. Den rechten Fuß zum Gesäß
9. Die Gesäßmuskeln anspannen
10. Blasenschließmuskel anspannen
11. Die Bauchmuskeln anspannen
12. Brust raus, Ellenbogen nach hinten drücken
13. Sich wie Tarzan hinstellen (Arme vom Körper weg) und die seitlichen Rückenmuskeln und Brustmuskeln anspannen, einatmen
14. Langsam nach vorne beugen, mit den Händen den Boden berühren und ausatmen
15. Wieder aufrichten, Arme nach vorne strecken, Hände zu Faustballen
16. Die Finger abspreizen
17. Händen nach unten abwinkeln
18. Händen nach oben abwinkeln
19. Die Schultern hochziehen
20. Hände nach vorne drücken als würden Sie eine Wand wegschieben
21. Arme von oben nach unten ziehen (Klimmzug)
22. Hände kraftvoll gegeneinander drücken
23. Kopf nach links wenden
24. Kopf nach rechts wenden
25. Kopf nach vorne beugen
26. Kopf nach hinten beugen (Hände einsetzen zum Abstützen)
27. Mund weit auf machen und herzhaft gähnen
28. Wangen aufblasen
29. Stirn ganz stark runzeln
30. Den Körper ausschütteln, lachen – Fertig!

Alle Bewegungen sollten weich und fließend sein. Vergessen Sie das regelmäßige, fließende Atmen nicht, sonst erhöht sich der Blutdruck zu sehr. Bei jeder Übung langsam bis 3 zählen.

Diese Übungen kann man auch abgewandelt im Liegen absolvieren – sehr empfehlenswert, um einen guten Start in den Tag zu haben. Im Buch von Lothar Boländer finden Sie alle Übungen ausführlich erklärt und bebildert. Das Buch lohnt sich auch, um einmal den Erfolg der Methode zu bestaunen: Es gibt 2 Bilder des Autors: einmal mit 48 Jahren und einmal mit 72. Mit 72 ist er ein attraktiver, fitter und schlanker Mann. Mit 48 war er dick, fahl und krank. Schauen, staunen und nachmachen – das ist unser Tipp für Sie!

(as) ■



Buchempfehlung



„Der 1-Minuten-Körper-Check – Fitness und Verjüngung für Millionen“ von Lothar Boländer, broschiert, 73 Seiten, BIO Ritter Verlag, 10,50 EUR

➔ **Bestellen bei Amazon**

Mit freundlicher Genehmigung des BIO Ritter Verlags

➔ www.bio-ritter.de



Schlank-Tag



Wir geben Ihnen in dieser Rubrik Anregungen für „Abnehm-Tage“. Wichtig: Hierbei handelt es sich nicht um Diät-Tage im landläufigen Sinne, sondern um Anregungen, wie Sie langfristig Ihre Ernährung umstellen und so schlank werden. Betrachten Sie diese Tage als „Lern-Tage“, die Sie Ihrem Ziel, schlank zu werden, näher bringen. Die Schlank-Tage sind so aufgebaut, dass Sie Ihre Fettverbrennung ankurbeln und immer wieder neue Lebensmittel kennen lernen, die lecker und gesund sind. Außerdem gibt es jeden Tag eine kleine Aufgabe, die Ihnen hilft, sich zu motivieren und Ihr Ziel positiv anzugehen.

Vorbereiten	Morgens	Mittags	Abends	Sonstiges
<p>Sie brauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leinsamen <input type="checkbox"/> Nüsse <input type="checkbox"/> Getreideflocken <input type="checkbox"/> Beeren <input type="checkbox"/> Joghurt oder Milch <input type="checkbox"/> Makrele <input type="checkbox"/> Senf <input type="checkbox"/> Basilikum <input type="checkbox"/> Rapsöl <input type="checkbox"/> Broccoli <input type="checkbox"/> Salat <input type="checkbox"/> Camembert oder Gouda <input type="checkbox"/> Tomaten <input type="checkbox"/> Oliven <input type="checkbox"/> Gurken oder Rote Beete <input type="checkbox"/> Miso- und Misosuppe <input type="checkbox"/> Grapefruits oder Grapefruitsaft <input type="checkbox"/> Mineralwasser <input type="checkbox"/> Ingwerwasser oder Chai-Tee <input type="checkbox"/> Sojamilch <input type="checkbox"/> Erdbeeren <input type="checkbox"/> Kiwi 	<p>Müsli</p> <p>aus Leinsamen geschrotet, gehackten Nüssen, eventuell Dinkelflocken oder Haferflocken</p> <p>Beeren (Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren) dazu geben und mit Joghurt, Milch oder Sojamilch genießen</p>	<p>Makrele de Luxe</p> <p>dazu Broccoli und Salat nach Wunsch (mit einem selbst gemachten Dressing)</p> <p>Eine küchenfertige Makrele mit einer Mischung aus Senf und Basilikum füllen. 8 Minuten von jeder Seite in Rapsöl braten. Den Broccoli 10 Minuten dämpfen oder in wenig Wasser garen.</p>	<p>Etwas Camembert oder Gouda, dazu Tomaten, Oliven, kleine Gurken oder Rote Beete aus dem Glas.</p> <p>Ab 18.00 Uhr nichts mehr essen, nur noch Miso- und Misosuppe trinken.</p>	<p>Vor dem Mittag- und Abendessen</p> <p>1/2 Grapefruit (schälen und mit den weißen Häuten essen) oder 1 Glas Grapefruitsaft ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p>Trinken</p> <p>2 Liter stilles Mineralwasser. Saft von 2 Zitronen hineinpresen.</p> <p>Außerdem: Ingwerwasser oder Chai-Tee ohne Zucker</p> <p>.....</p> <p>Zwischendurch</p> <p>Erdbeer-Traum: Sojamilch Bananengeschmack (0,25 Liter) mit 150 g Erdbeeren pürieren, sofort genießen. 1 Kiwi dazu essen.</p>
<p>Aufgaben für diesen Tag</p> <p>.....</p> <p>Sie sind schön!</p> <p>Ziehen Sie sich heute besonders schön an, geben Sie sich Mühe mit Ihrem Aussehen. Nach dem Duschen vielleicht ein kleines Schönheitsprogramm: Den Körper eincremen oder mit einem duftendem Massageöl einreiben. Eine Gesichtsmaske lässt Sie strahlend frisch aussehen.</p> <p>.....</p> <p>Fett verbrennen</p> <p>Gehen Sie 5 Minuten flott und steigen Sie 100 Treppen (nur die nach oben zählen). Fortgeschrittene gehen 15 Minuten und steigen 200 Treppen.</p>				

Erläuterungen

Miso- und Misosuppe: Ein Soja-Produkt. Durch Fermentierung wird eine Paste hergestellt, die einen sehr eigenen, leicht süß-sauren Geschmack hat. Gibt es in Asia-Läden und Reformhäusern.

Ihr Erfolgsprotokoll für heute

Jede Aufgabe, die Sie geschafft haben, haken Sie ab. Wenn Sie Erkenntnisse gewonnen haben oder Ihnen etwas auffällt, dann tragen Sie es in die 3. Spalte ein. Beispiel: Sie haben zwar nichts außerplanmäßig genascht, aber hatten ein unstillbares Verlangen nach Schokolade. Tragen Sie das ein, damit Sie Ihre Erfolge/Ihre Entwicklung dokumentieren können.

Was	Geschafft!	Anmerkungen: Erfahrungen, Probleme etc.
Aufgabe „Sie sind schön!“		
Aufgabe „Fett verbrennen“		
Wasser getrunken		
nichts außerplanmäßig genascht		

Die „Versager-Falle“

Kennen Sie das: Abends bewerten Sie Ihren Tag in Hinsicht auf das Abnehmen. Oft kommen dann Aussprüche oder Gedanken wie „Heute war kein guter Tag“, „XY habe ich nicht geschafft“, „Wieso musste ich schon wieder Süßigkeiten essen?“.

Natürlich ist es gut, sein Verhalten zu reflektieren und auch zu überlegen, was man besser machen könnte. Aber solche Gedanken wie oben beschrieben erreichen genau das Gegenteil. Jeder Gedanke, der verurteilt oder wertet ist eine kleine Botschaft an uns selbst: „Wieder mal versagt“. Das ist weitaus schlimmer, als würden Sie an jedem Tag der Woche eine Tafel Schokolade essen. Mit ein wenig Bewegung und Ausgleich wird die Schokolade verstoffwechselt und lässt nichts zurück – nicht jedoch die Selbstvorwürfe. Sie sind nicht nach einem Tag vergessen. Sie sind die wahren „Fettpolster“, denn wer heute denkt, dass er versagt hat, wird es am nächsten Tag in die Tat umsetzen – das ist das Gesetz der selbsterfüllenden Prophezeiung.

Diese „Fettpolster“ im Kopf los zu werden, ist viel schwieriger, als auf der Waage einen Erfolg zu sehen, oder besser gesagt: Der Erfolg auf der Waage hängt davon ab, wie dick Sie im Kopf noch sind.

Diese Strategie kann Ihnen helfen, aus dem „Versager-Kreislauf“ zu entkommen:

→ Keine Verbote

Wer sich nichts verbietet, kann auch nicht versagen. Alles ist erlaubt, Sie finden selbst das richtige Maß heraus.

→ Keine Bewertung

Sagen Sie nicht: „Ich war heute disziplinos“. Überlegen Sie lieber, was Sie verbessern können. Wenn Sie beispielsweise eine Heißhungerattacke hatten, überlegen Sie, wie Sie diese in Zukunft vermeiden können.

→ Keine Vorwürfe

Machen Sie sich keine Vorwürfe – gleichgültig, was Sie getan oder unterlassen haben. Verzeihen Sie sich und vergessen Sie das, was Sie noch nicht optimal fanden.

→ Keine Vergleiche

Ihre Freundin hat schon 3 Kilo mehr abgenommen als Sie? Ihre Nachbarin macht viel mehr Sport als Sie? Na und? Vergleichen Sie sich nicht

länger mit anderen – das frustriert. Sie sind einzigartig und das ist auch Ihr individueller Weg zu Ihrem Wunschgewicht. Sie bestimmen die Richtung und die Schnelligkeit – nicht die anderen.

Es ist sicherlich schwierig, sich dieses bewertende, negative Denken abzugewöhnen. Wenn Sie es aber dennoch schaffen, dann werden Ihre Pfunde purzeln, und Sie werden um ein Vielfaches zufriedener sein als vorher.

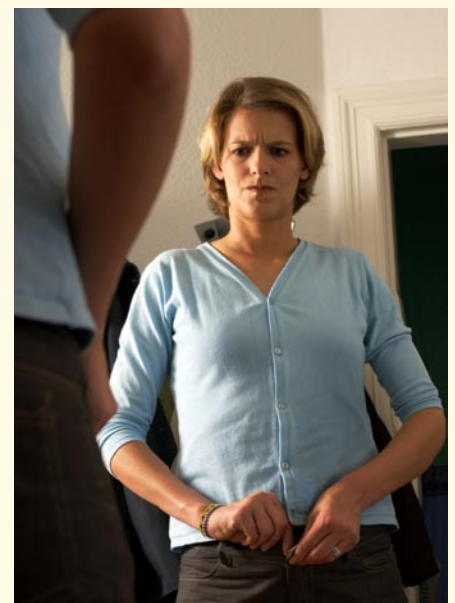


Foto: DAK/Wigger

Rezepte



Bitte beachten Sie, dass wir unsere Rezepte nicht in „gut“ und „böse“ unterteilen. Wir bieten Ihnen hier Rezepte, die etwas Besonderes sind – sehr lecker, sehr gesund, leckere Schlemmer-Rezepte usw. Natürlich bekommen Sie auch viele Rezepte, die für einen Abnehtag geeignet sind, darauf weisen wir besonders hin. Ansonsten gilt: Genießen Sie alles, was Ihnen wirklich schmeckt.

Diesmal beschäftigen wir uns mit Hülsenfrüchten, die leider viel zu wenig auf unserem Speiseplan landen. Probieren Sie einmal einige dieser leckeren Rezepte, und Sie werden Sie bestimmt öfter kochen!

Bohnen de luxe

Dieses Bohnengericht können Sie mit einem grünen Salat als vollwertiges Mittagessen servieren – in 10 Minuten auf dem Tisch und ein Gedicht!

2 Scheiben gekochter Schinken (dick)
2 Gläser Bohnen, weiß
Bohnenkraut (muss nicht sein)
Salz
Pfeffer
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Oliven- oder Rapsöl
etwas Petersilie
etwas Parmesankäse, gerieben

Die Bohnen gut abspülen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel anbraten. Den Knoblauch dazu geben. Nun den gewürfelten Schinken in die Pfanne geben und alles leicht anbraten. Als Nächstes kommen die Bohnen und die Gewürze dazu. Wer mag, gibt noch einen kleinen Schuss Sahne dazu. Das Gericht mit Parmesan und Petersilie servieren.

Bohnenpüree mit Oliven

250 g weiße getrocknete Bohnen (oder Bohnen aus dem Glas)
3/8 l Gemüsebrühe (Reformhaus)
1 Becher Schlagsahne (250 g)
Salz
Pfeffer
Muskat
1 Zitrone
2 TL Olivenöl
200 g Oliven (grüne und schwarze)

Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die abgetropften Bohnen in der Brühe auf kleiner Hitze etwa eine Stunde kochen. Mit der Brühe im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Mit Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Zirka zwei Stunden stehen lassen; das Püree quillt in dieser Zeit noch auf. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln und mit Oliven belegen (in Scheiben geschnitten).

Indische Linsen

200 g getrocknete rote Linsen, gewaschen
2 Tomaten, gehackt oder passierte Tomaten
1/2 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)
1-2 TL gemahlene Cumin (Kreuzkümmel)
2-4 getrocknete, gemahlene Chilischoten
Salz
2 Lorbeerblätter

3 EL Rapsöl
1-4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1-3 Zwiebeln in dünnen Scheiben

Die Linsen in 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und eventuell entstandenen Schaum abschöpfen. Kurkuma, Cumin und die Tomaten zugeben. Alles bei niedriger Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Erst jetzt die restlichen Gewürze zugeben und mit Salz abschmecken.

Zwischendurch das Fett in einem Topf erhitzen und zuerst den Knoblauch, danach die Zwiebeln dazugeben. Die Zwiebeln langsam goldbraun braten.

Zum Schluss die Zwiebeln und den Knoblauch auf die Linsen geben und alles servieren. Dazu Reis und Salat reichen.

Exotisches Linsensüppchen

200 g rote Linsen
1 EL Öl
2 Zwiebeln
je 1 TL Chilipulver und Ingwer (oder frischen Ingwer)
1/2 TL Muskat
2 rote und 2 grüne Paprikaschoten
1/2 l Gemüsebrühe
1 l Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Zwiebeln klein schneiden und mit den Gewürzen im Öl anbraten. Die Linsen 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, abgießen. Paprikaschoten klein schneiden und mit den abgetropften Linsen zu den Zwiebeln geben und kurz mit dünsten. Gemüsebrühe und die Kokosmilch dazugeben und das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Harira-Bohnensuppe

Ein Traumhaftes Rezept aus Marokko

150 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
150 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
400 g Tomaten (Dose)
1 gewürfelte Zwiebel
1/2 TL Safranfäden, eingeweicht in etwas Wasser
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Zimt
1 TL gemahlener Koriander
2 EL Koriandergrün, fein geschnitten
2 EL Petersilie, fein geschnitten
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 TL Harissa oder Chilipulver
1 EL Mehl
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Die Kichererbsen zusammen mit den Bohnen, den Tomaten, den Zwiebelwürfeln, dem Safran samt Einweichwasser, Kurkuma, Zimt, gemahletem

Koriander, Salz und Pfeffer in einen Topf geben. Je 1 EL Koriandergrün und Petersilie sowie den Zitronensaft zufügen. Anschließend so viel Wasser oder Gemüsebrühe zugießen, dass alle Zutaten bedeckt sind. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 10-15 Minuten kochen lassen.

Danach das Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Suppe quirlen. Die Suppe weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen, damit sich alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Harissa-Paste oder das Chilipulver einrühren. Mit dem restlichen Koriandergrün und der restlichen Petersilie bestreuen und auftragen.

Kichererbsenpfannkuchen

Zutaten für 8-12 Stück:
250 g Kichererbsenmehl
2 Eier
½ TL Salz
100 ml Rapsöl

Das Kichererbsenmehl, die Eier und das Salz mit 400 ml Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nacheinander jeweils eine Schöpfkelle Teig hineingießen, glatt streichen und

bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten backen, wenden und nochmals etwa 1 Minute backen. Die Pfannkuchen herausnehmen und warm stellen.

Tipp: Wer es mag, kann unter den Teig noch kleingeschnittenen Schinken oder Schafskäse geben. Auch eine Kräutermischung peppt die Pfannkuchen auf.

Scharfe Bohnensuppe

400 g Hackfleisch
1 große Zwiebel
2 Gläser weiße Bohnen
1 Dose geschälte Tomaten
Harissa oder Chilipulver
1 Becher Crème fraîche oder Soja-Cuisine
2 Brühwürfel (Reformhaus), daraus ½ Liter Brühe zubereiten
Wer mag: 1 Chilischote
Olivenöl

Das Hackfleisch mit der gewürfelten Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten. Brühe, Bohnen und Tomaten hinzufügen. Alles mit den angegebenen Gewürzen kräftig würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Becher Crème fraîche unterrühren und die Suppe ein paar Minuten ziehen lassen.

Erbsensuppe Spezial

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Minze oder getrocknete Minze (türkischer Laden)
1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe (Reformhaus)
300 g Erbsen, tiefgekühlt
Salz
Pfeffer
1 Prise Muskatnuss

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel weich dünsten. Knoblauch, Erbsen und den Großteil von der Minze hinzufügen und kurz dünsten. Die Gemüsebrühe dazu geben, kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze kochen lassen, bis die Erbsen gar sind. Etwa 5 EL Erbsen herausnehmen, dann die Suppe mit dem Zauberstab oder im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe in Teller füllen, die restlichen Erbsen dazugeben und mit der Minze bestreut servieren.

Vermischtes

Pushen Sie Ihre Verdauung

Diese Übung hilft Ihnen, Ihre Verdauung auf Trab zu bringen:

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Ihre Ellenbogen sollten jetzt parallel zueinander sein. Heben Sie nun das linke Knie und versuchen Sie, den rechten Ellenbogen zu berühren. Dann das Ganze nochmal mit dem rechten Knie an den linken Ellenbogen.

3 Minuten sollten Sie schon durchhalten. Auch diese Übung bringt viel mehr, wenn Sie sie regelmäßig machen. Es werden Magen, Darm, Leber und Galle ganz natürlich mas-

siert, außerdem wird die Durchblutung des Bauches gefördert – ein straffer Look ist die Belohnung für regelmäßiges Üben.

Schöne Haare und Nägel

Wenn Sie das Aussehen Ihrer Haare/Nägel verbessern möchten, helfen Ihnen folgende Lebensmittel:

- Milchprodukte liefern die Aminosäure Methionin, die für Haare und Nägel besonders wichtig ist
- Hefe, Tomaten, Soja, Eier und Naturreis verhelfen Ihnen zu schönem Haar und festen Nägeln
- Sonnenblumenkerne, Weizenkleie und Nüsse schützen vor vorzeitigem Ergrauen

Prost! bei sprödem Haar

Mischen Sie 1 Eigelb mit 1 großen Glas Cognac, reiben Sie mit dieser Mischung das Haar ein. Lassen Sie die Packung 20 Minuten einwirken, dann mit lauwarmem Wasser spülen. Geben Sie dem Spülwasser den Saft einer Zitrone bei.





Schlank und gesund : Medientipps

TV- und Radio-Tipps, Buchempfehlungen und interessante Websites

TV und Radio 02.08.-29.08.

Mo, 02.08. 6:30-7:30 WDR	Planet Wissen – „Früchte des Meeres“	Meeresfrüchte sind gesund und nahrhaft und eine willkommene Abwechslung auf unserem Speiseplan. Das Magazin zeigt u.a. die Lebensweise der Meeres-Delikatessen. Der Fernsehkoch Vincent Klink verrät, wie man die besten Meeresfrüchte auswählt und wie man sie zubereitet.
Di, 03.08. 10:15-11:00 WDR	Rundum Gesund – „Pillen ohne Arzt? Nutzen und Grenzen der Selbstmedikation“	Insbesondere die Gesundheitsreform verstärkt den Trend zur Selbstmedikation: Über die Hälfte aller Medikamente werden in Apotheken frei – also ohne Rezept – verkauft. Hinzu kommen die Produkte aus Drogerien, Verbrauchermärkten und Hausmittel. Das Magazin hinterfragt dieses Verbraucherverhalten im Hinblick auf die gesundheitliche (Un)Bedenklichkeit.
Di, 03.08. 18:00-18:20 mdr	Natürlich gesund – „Das Kreuz mit dem Kreuz“	Rückenbeschwerden gehören schon fast zum Alltag – jeder dritte Deutsche leidet bereits darunter, bei vielen Menschen sind die Schmerzen sogar chronisch. Das Magazin gibt Tipps und Tricks für Entspannungsübungen auch am Arbeitsplatz, für Therapien und optimale Bewegungen, die Rückenschmerzen erst gar nicht aufkommen lassen.
Sa, 07.08. 14:00-14:25 RBB	Kostprobe	Die Sendung beschäftigt sich u.a. mit den gesunden Fetten der Omega-3-Fettsäuren. Retromäßig wird ein Rückblick auf die Ess-Trends der 50er, 60er und 70er Jahre geliefert. Die „bayerische Wunderwaffe“ Rettich ist nicht nur scharf, sondern auch gesund. Exotischer dagegen ist die Kokosnuss, deren Vielseitigkeit vorgestellt wird.
Mo, 09.08. 18:20-18:50 WDR	WDR Servicezeit: Kostprobe	Das Magazin informiert u.a. über gesundes Garen im Römertopf und in seinem Pendant, der Tajine. Diese Zubereitungsmethode ist nicht sehr aufwändig, und außerdem bleiben die meisten Nährstoffe erhalten. Ein weiteres Thema ist die in Deutschland zu beobachtende Zwangsjodierung von Lebensmitteln. Zwar wird Jod generell vom Körper benötigt, und Deutschland gilt als Jodmangelgebiet. Es birgt jedoch auch gesundheitliche Risiken. Daneben geht es um seriöse und weniger seriöse Ernährungsberatung und um Waffeln.
Fr, 13.08. 16:30-17:00 ARD	alfredissimo!	Zu Gast bei Bio ist der Schauspieler Tim Bergmann. Während der Meister selbst Spaghettini mit Sepia zubereitet, stehen bei seinem Gast „Himmel und Erde“ mit gebratener Blutwurst auf der Speisekarte.
Di, 17.08. 14:45-15:15 arte	Hippokrates – „Krank sein in Europa“	Das Gesundheits-Magazin beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit dem Thema „Krank in Europa“: Wie reagieren Deutsche, Franzosen und Engländer, wenn sie krank werden, und warum reagieren sie so? Weitere Themen sind die fernöstliche Kunst des Wohnens (Feng Shui) und Trekking.

Bücher, CDs und Videos

EQ, Emotionale Intelligenz



Mit dem Begriff „Emotionale Intelligenz“ können noch immer nur wenige Menschen etwas anfangen. Es

handelt sich dabei um die Fähigkeit, intelligent mit den eigenen Gefühlen und den Empfindungen anderer umzugehen. Mit der Audio-CD „EQ, Emotionale Intelligenz“ (HÖR Verlag; 14,95 EUR) nach dem Buch von Daniel Goleman kann diese Bildungslücke aufgearbeitet und die eigene emotionale Intelligenzmöglicherweise wieder neu aktiviert werden. Es handelt sich bei der Audio-CD nicht einfach nur um ein Nachlesen des Bestsellers von Goleman, sondern um eine gelungene Neusortierung von Zitaten aus dem Buch, vermischt mit Beispielen aus der Praxis und englischsprachigen Erläuterungen Golemans selbst. Die einzelnen Abschnitte werden akustisch durch Sphärenklänge getrennt.

➤ [Bestellen bei Amazon](#)

Die Krankheitserfinder



Der Titel „Die Krankheitserfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden“ (Verlag S. Fischer; 17,90 EUR) ist provokativ, und genauso provokativ ist auch der Inhalt. Jörg Blech macht

sich damit sicher keine Freunde bei Ärzten oder der Pharmaindustrie, und auch Patienten dürften das Buch mit gemischten Gefühlen lesen. Die grundlegende These, dass viele Krankheiten im Grunde gar keine sind, sondern einfach dazu „erklärt“ werden, damit entsprechende Medikamente verordnet werden können, ist schon starker Tobak. Mag man bei Beispielen wie ADHS oder Osteoporose noch skeptisch sein, Krankheitsbilder wie das

Bücher, CDs und Videos

„Sisi-Syndrom“ oder die „Menopause des Mannes“ enthüllen aber manchen Mythos der Pharma- und Medizin-Industrie. Der „Trick“ besteht einfach darin, normale biologische Vorgänge zu medikalisieren bzw. Grenzwerte einfach und willkürlich nach unten zu setzen, dem Ganzen einen markt-schreierischen Namen zu verpassen und durch entsprechende „Fachartikel“ oder -bücher die neu erfundene „Krankheit“ als bisher unbeachtet und schwerwiegend zu propagieren. Das Buch macht nachdenklich, ist allerdings auch etwas einseitig. Das Thema „Impfen“ wird eher unkritisch gesehen, Hinweise zu HIV/AIDS als (möglicherweise ebenfalls) erfundene Krankheit fehlen.

➤ **Bestellen bei Amazon**

Lexikon der populären Ernährungstäter



Gesund oder nicht gesund? Bei fast jedem Lebensmittel streiten sich darüber die Geister, (fast) täglich neue Theorien und Erkenntnisse verunsichern den Verbraucher. Wie wenig diese

Erkenntnisse und Theorien taugen, führen uns die Ergebnisse vor Augen: Übergewicht, Essstörungen und Diäten statt genussvolles Essen und vitale Gesundheit.

In seinem Buch „Lexikon der populären Ernährungstäter“ (Piper, 9,90 EUR) räumt Udo Pollmer mit zahlreichen Ernährungstäterlehren auf und plädiert für einen normaleren Umgang mit Lebensmitteln und Nahrungsaufnahme. Das Buch ist witzig, stellenweise auch sehr ironisch und vor allem kritisch geschrieben – und sollte natürlich auch kritisch gelesen werden. Es rundet viele altbekannte Ecken und eckt auch selbst an. Tipps und Ratschläge sucht man allerdings vergeblich. Denn was dem jeweiligen Körper gut tut, muss jeder für sich selbst herausfinden.

➤ **Bestellen bei Amazon**



Fragen Sie Doc Schlank!

Weniger essen und nichts abnehmen?

Frage:

Ich esse immer weniger und nehme trotzdem nicht ab. Woran liegt das?

Antwort:

Der Körper schaltet auf Sparflamme. Dadurch, dass Sie wenig essen, signalisieren Sie Ihrem Körper, dass eine Hungerzeit bevorsteht. Deshalb fährt der Körper den Kalorienverbrauch herunter, damit Sie nicht verhungern. Die Lösung: Essen Sie viel, aber das Richtige. Essen Sie ausgewogen, mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse und 4 mal in der Woche Fleisch und Fisch zu gleichen Anteilen. Essen Sie viel wasserhaltiges Obst und Gemüse (Gurken, Melone, Tomate). Das füllt den Magen und Ihr Körper merkt, dass alles in Ordnung ist und kurbelt die Fettverbrennung wieder an.

Schlankes Fingerspiel

Diese Fingerübung kann Ihre Gewichtsabnahme unterstützen – vorausgesetzt, Sie machen sie jeden Tag:

Halten Sie Ihre Hände etwa in Bauchhöhe und verhaken Sie beide Zeigefinger. Versuchen Sie nun, die Finger auseinander zu ziehen. Dabei atmen Sie in den Bauch hinein, die Bauchmuskeln sind angespannt. Jetzt lösen Sie die Finger wieder und atmen dabei langsam aus. 10 mal morgens und abends. Diese kleine Übung kurbelt die Fettverbrennung an und hilft Ihnen so beim Abnehmen.

Impressum

Herausgeber

unitonet Mediendienste
Udo Burghäuser
Am Fleth 4
25348 Glückstadt

Fon: 04124 / 8900820
Fax: 04124 / 6049462

Redaktion

Angelika Stein (as), V.i.S.d.P.
Helmut F. Reibold (hr)

Urheberrecht

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung in Computernetzen, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Haftung

Alle Beiträge in diesem Magazin wurden sorgfältig recherchiert und überprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge und können und dürfen die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen. Eine Haftung für jegliche Schäden, die auf Grund der Nutzung der zur Verfügung gestellten Informationen entstehen, ist ausgeschlossen.

© 2004 unitonet und deren Lizenzgeber

➤ www.imupro.de



Bluttest ImuPro300 entlarvt unverträgliche Nahrungsmittel

Neue Studienergebnisse dokumentieren die Wirksamkeit bei chronischen Beschwerden.

Fordern Sie Unterlagen zu diesem auch für die Praxis interessanten Konzept an:

Telefon: 06151 - 66 68 00
www.imupro.de

ImuPro300
Nahrungsmittel-Immuprofil

Ihre Werbung hier?

Fordern Sie gleich unsere Mediadaten an:
werbung@schlankmagazin.de

action cards

Auf dieser Seite finden Sie Kärtchen zum Ausschneiden, die Sie motivieren und erinnern sollen. Suchen Sie die Kärtchen aus, die Ihnen zusagen, und schneiden Sie sie aus. Sie können sie immer bei sich tragen oder irgendwo gut sichtbar anbringen. **Tipp:** Wer länger etwas davon haben will, klebt sie auf DIN A8 Karteikarten. Wer mag, notiert auf der Rückseite eigene Gedanken. Wenn Sie sich eigene „action cards“ basteln möchten, formulieren Sie Ihre Ziele immer positiv!

Ich bin ein Gewinner!

Ich bewerte nicht die Qualität meines Tages anhand meines Essverhaltens.

Ich mache mir keine Vorwürfe, sondern überlege, was ich verbessern kann.

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Mein schlanker Kleiderschrank

- ❖ Termin festlegen
- ❖ Kartons etc. bereitstellen
- ❖ Ich hole mir Hilfe, und zwar von _____
- ❖ Bestandsaufnahme
- ❖ raus mit allem, was zu groß ist
- ❖ passende schöne Kleidung kaufen

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Die besten Lebensmittel

Ich esse regelmäßig **Hülsenfrüchte**.
Meine Lieblingsrezepte sind:

- ❖ _____
- ❖ _____
- ❖ _____

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de

Der 1-Minuten-Körper-Check

Ich führe diese Übung

jeden Tag _____ Mal

durch.

© 2004 schlank magazin

www.schlankmagazin.de