

STRAFF-WUNDER

In 10 Minuten sommerfit

6 Übungen für Beine & Po S. 8



„22 Kilo weg – mit BILD der FRAU-Rezepten“

Claudias Weg zur Wunschfigur S. 58

Sonnen-Strähnchen

Zaubern Fülle & Bewegung S. 30

Natürlich selbst gemacht:

Coole Drinks für heiße Tage

Von Limetten-Limo bis Melonen-Smoothie S. 52



+++ Wohlfühlteile: Bademode, die einfach sitzt +++ Sanfte Hilfe: Buteyko-Atmung stoppt Kopfweh

+++ Schönmacher: Neue geniale Beauty-Apps +++

AUSSERDEM

+++ Leichter Genuss: Beerenkuchen & Nachtisch-Bowls +++

3 NEUE BLITZ-KUREN:
Mit Wasser-Trick, Extra-Eiweiß, süßen Erdbeeren S. 33

2,50 €



SCHLANK & FIT durchs ganze Jahr. Jetzt Geschenk sichern!



Weltempfänger mit Digitalanzeige

9-Band Weltempfänger, UKW/MW und Kurzwelle mit Digitalanzeige und Uhr mit Weckfunktion. Kopfhöreranschlussbuchse, integrierter Lautsprecher. Trageschlaufe.

(BE-60)

BEQUEME
LIEFERUNG
NACH HAUSE

nur 16,20 EURO



Wetterstation mit Vorhersage

Innentemperatur- & Luftfeuchtigkeitsanzeige, Zeit und Kalenderfunktion, Alarm & Snooze Funktion, Wettervorhersage, Temperatur-Trend, Batterien: 2x AAA 1,5V (nicht inkl.), ca. 130x130x20 mm.

(T-243)



GRATIS
E-Paper

DIE VORTEILE:

- 6 Ausgaben zum Jahrespreis von zzt. 16,20 € inkl. Versand
- Attraktives Geschenk
- GRATIS E-Paper
- SCHLANK & FIT bequem nach Hause bekommen



10€

(ROS10)



10€

(DM10)



10€



(THA10)



10€



(AMZ10)



10€

Ernsting's family

Von fröhlichen Familien empfohlen.

(EFA10)

JETZT BESTELLEN!

bildderfrau.de/abosf

040-231 88 71 22



Aktionscode: WA_BS23035



Wir sind das BILD der FRAU



Ein Sommer, wie er uns gefällt

Meer oder Berge? Hotel oder Campingplatz? Oder kurz: Was, liebe Leserinnen, haben Sie diesen

Sommer so vor? Vielleicht sind Ihre Reisepläne bereits festgezurrt und die Koffer zumindest in Gedanken schon gepackt. Herrlich, diese Vorfreude, nicht wahr?! Doch auch falls der Urlaub noch in weiter Ferne ist oder Sie ihn gemütlich zu Hause verbringen: In jedem Fall kann ich Ihnen dieses Magazin ans Herz legen. Meine Kolleginnen und ich haben es mit vielen Draußen-Themen gefüllt, denn dass wir mehr Zeit im Freien verbringen werden, ist

tatsächlich keine Frage. Spaßiger Wassersport erwartet Sie auf Seite 10, lässige Styling-Ideen auf Seite 30, und in unsere Wellness-Ziele in den Bergen werden Sie sich bestimmt genauso schnell verlieben wie wir bei der Recherche. Sonnig wird es natürlich auch bei Tisch: Beerenkuchen, Dessert-Bowls, Detox-Rezepte und spritzige Drinks schmecken zu keiner Jahreszeit besser als jetzt. Machen Sie sich's schön!

IRHE BEATE VENEGAS INARRA



Urlaubs-schön

Wie frisch von der Sonne geküsst: Diese Färbetechnik macht jung

68 Hoch hinaus Fünf ganz besondere Wohlfühl-Orte in den Bergen



IMPRESSIONUM

Verlag:
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18-32
20445 Hamburg
Internet: www.bildderfrau.de

Chefredakteurin
Sandra Immoor (V.i.S.d.P.)
Redakteurin
Beate Venegas Inarra

Stellv. Chefredakteurinnen
Tanya Munsche, Imme Schröder
Art Direction Hermann Deck
Chef vom Dienst Marco Leipold
Redaktion Nadine Siebert
Schlussredaktion Lektorat GmbH
Freie Mitarbeiter Sabine Harms, Anja Schmidt
Geschäftsanschrift
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg

Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe.
Geschäftsführung Andrea Glock, Simone Kasik, Bianca Pohlmann, Christoph Rüth, Stefan Schweser
Verlagsleiterin Janina Süss
Anzeigenvermarktung
FUNKE MediaSales National
Anzeigenleitung (V.i.S.d.P.): Mohamed Bezzaz, FUNKE Services GmbH
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg
www.funkemediasales.de

INHALT

FIT BLEIBEN

Rauf aufs Trampolin	4
Magazin: Klettern tut so gut	6
● Bauch-Beine-Po: In 10 Minuten sommerfit	8
Wasser marsch: Warum Planschen so gut tut	10
Plus: Super Boards für Einsteiger	12
Studio-Trends: Ab jetzt nur noch Flexercise	14
● Schon mal von Buteyko-Atmung gehört?	16
Wirken in Minuten: Gute-Laune-Booster	18
Trotz Reisekrankheit: Entspannt unterwegs	20
Auszeit in den Bergen	68

GUT AUSSEHEN

Smarte Sachen: Geniale Beauty-Apps	22
Magazin: Das Poloshirt macht sich lang	24
● Tolle Kurven: Diese Bademode sitzt	26
Schön unterwegs: Minis & DIY-Kosmetik	28
● Jünger aussehen mit Sonnen-Strähnchen	30
Gut geschützt: Die neuen UV-Cremes	32

Großes DIÄT- EXTRA



Bowls zum Dessert

Viel besser als Pudding: Volle Fruchtpower stillt den süßen Hunger

Bauch weg in 7 Tagen

Eiweiß, Erdbeeren, Wasser: Drei neue Blitz-Kuren garantieren maximalen Erfolg S. 33-43



GESUND LEBEN

Landluft lässt Städter aufatmen	44
Magazin: Joghurt für frischen Atem	46
Was tun, wenn Sport auf den Magen schlägt?	48
Neue Serie: Kräuter-Medizin zum Selbermachen	50
● Ohne Alkohol: Coole Drinks für heiße Tage	52
Lecker essen mit Sarah: Detox bringt Energie	54
● Claudia: 22 Kilo weg mit unseren Rezepten	58
● Süß & pikant: Volle Fruchtpower mit Beeren	60
● Die können auch Nachtisch: Dessert-Bowls	64

EXTRAS

Gehirn-Jogging: Rätsel, Sudoku, Denksport	66
Fit-Horoskop	72
Vorschau	74

● = Das sind unsere Titel-Themen

Titelfoto: Jumphoto

Fragen zu den Beiträgen im Heft?

Unsere Kollegin Andrea Wist vom **Leserservice** hilft Ihnen gern. Rufen Sie an: **Montag, Dienstag und Freitag 14-16 Uhr Tel. 040/5544-72640** Oder schreiben Sie: **BILD der FRAU-Leserservice, 20445 Hamburg** Sie können auch eine E-Mail schicken: service@bildderfrau.de **Abonnenten-Service** Tel. 040/231887-122 Mail: bildderfrau-abo@funkemedien.de



Fit bleiben Schon toll, so ein Trampolin

Effektives Ganzkörpertraining und
Stimmungsaufheller in einem: Spielerisch leicht verbrennen
wir dabei bis zu 700 kcal pro Stunde

Echt effektiv: Beim Hüpfen werden ca. 400 Muskeln beansprucht (zum Vergleich:
Insgesamt haben wir gut 650). Und während wir hopensen, wird
einer ACE-Studie zufolge rund 50 % mehr Körperfett abgebaut als beim Joggen.

Gigantisch: In Filderstadt (Baden-Württemberg) steht mit 160 Trampolinen auf
über 8000 Quadratmetern die größte Hüpfburg der Welt.

Glücksformel: Mit jedem Sprung wird der Körper mit Sauerstoff versorgt,
und auch die Psyche erhält einen Kick. Das kann sich sogar auf Depressionen und
Angststörungen positiv auswirken.

Durchhaltevermögen: Laut Guinnessbuch liegt der Rekord fürs
Trampolin-Dauerhüpfen bei rasanten 36 Stunden. Und noch ein Superlativ:
Profispringer erreichen bis zu 9 Meter Höhe.

Fit bleiben MAGAZIN

TOTAL IM SCHWUNG:

Schaukeln mit Aussicht

■ Ein junges Tessiner Pärchen hatte eine grandiose Idee und hat große handgefertigte Schaukeln an den schönsten Plätzen in der Schweiz installiert. Sie stehen auf Bergspitzen, vor Wasserfällen oder direkt am Wasser. Also schnell mit dem Auto hin, parken und losschaukeln? Von wegen! Fündig werden Sie nur an Orten, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar sind. Sorgt für saubere Luft und ermutigt die Besucher, einen besonderen Moment in der Natur zu genießen. Infos und Bilder unter swingtheworld.ch



MEHR ALS EIN SPASS
FÜR DIE KIDS:

Auf in den Kletterpark

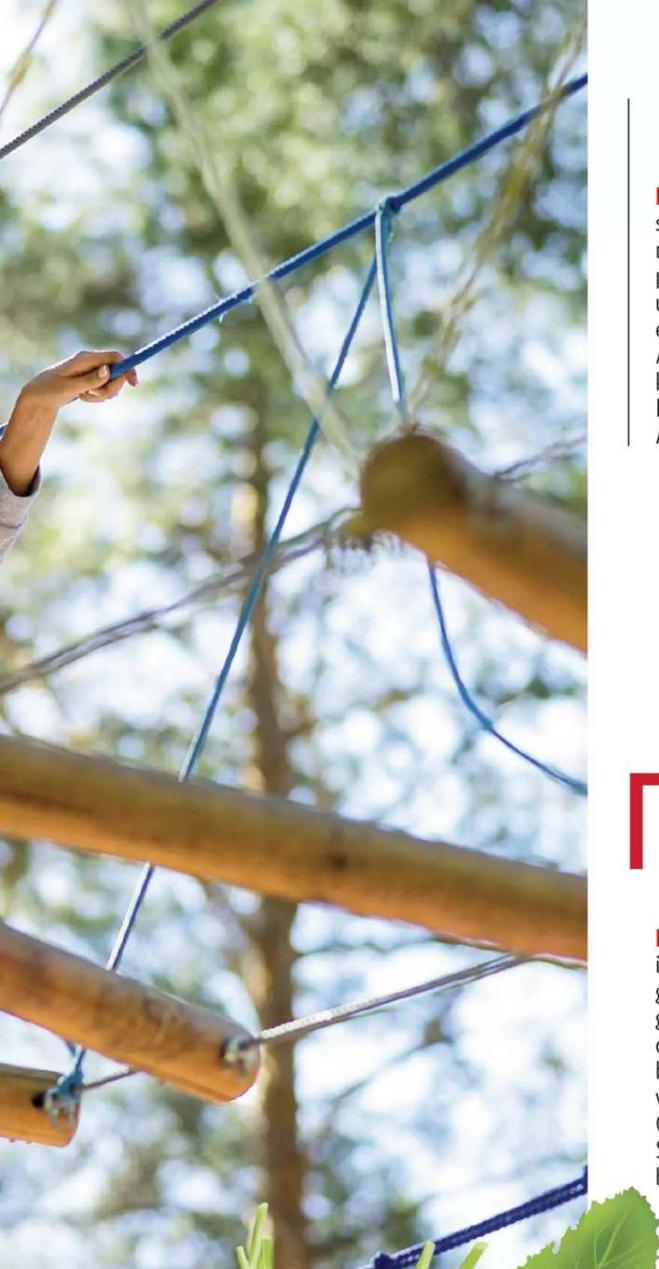
IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Ruhige Workouts als Erholung

■ Immer auf Volldampf? Muss nicht sein. Sanftes Yoga, entspanntes Schwimmen oder gemütliches Radeln tun uns genauso gut. Diese sogenannten „Recovery Workouts“ („Erholungstrainings“) sind besonders nach intensiven Sporttagen zu empfehlen. Das steigert die Flexibilität und sorgt dafür, dass Körper und Geist schneller wieder fit für neue Höchstleistungen sind.



Sich eine wackelige Hängebrücke entlangzuhängeln, über Seile zu balancieren oder Wände hochzukraxeln ist ein komplexes Ganzkörpertraining, das Muskeln und Gehirn gleichermaßen fordert. Weil das Ganze obendrein riesigen Spaß macht, werden Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewichtssinn und Auge-Hand-Koordination quasi spielerisch trainiert und als weniger anstrengend wahrgenommen. (Achtung: Der Muskelkater am nächsten Tag beweist das Gegenteil.) Weil jeder Schritt volle Konzentration erfordert, bleibt kaum Zeit für Alltagssorgen, das macht Klettern zum super Anti-Stress-Sport.



ÖFTER MAL KNABERN:

Sportler-Knolle Kohlrabi

■ Sie gehört mit zu den meistunterschätzten Fitness-Gemüsen. Völlig zu Unrecht, denn Kohlrabi kann mit seinem Anteil an B-Vitaminen, Vitamin C, Kalium und Magnesium punkten. Dazu kommen noch Kupfer und Selen. Und das ist genau der Mikronährstoff-Mix, auf den Sportler gern bauen. Ob Immunfunktion, Zellschutz allgemein oder Muskelaufbau – die grüne Knolle unterstützt Sie dabei. Lecker zum Rohessen, sanft gedünstet, in leckeren Suppen.

ACHTUNG, NÄHRSTOFFMANGEL:

Magnesiummangel vorbeugen

■ Magnesium ist für unseren Organismus unverzichtbar. Der Mineralstoff sorgt z. B. dafür, dass Muskeln und Nervensystem richtig funktionieren. Mit gesunder, ausgewogener Ernährung lässt sich der Bedarf prinzipiell decken, gute Quellen sind Bohnen, Erbsen, Vollkornprodukte und Nüsse. Aber: Nahrungsmittel wie Alkohol und Kaffee entziehen dem Körper Magnesium, Antibiotika und Abführmittel behindern sogar die Aufnahme. Dann können Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Magnesium-Diasporal pro Muskeln und Knochen, rezeptfrei, Apotheke) sinnvoll sein, um die Versorgung zu sichern.



**„Es gibt eine Antriebskraft,
die weitaus mächtiger ist als Dampf,
Elektrizität und die Atomenergie:
unsere Willenskraft.“**

ALBERT EINSTEIN

WALKING PAD:

MACHT BÜROARBEIT ECHT ZUM SPAZIERGANG

■ Wir wissen: Stundenlanges Sitzen schadet dem Körper. Stehen ist auch nicht optimal, gehen dagegen schon. 10 000 Schritte am Tag gelten allgemein als erstrebenswertes Ziel und sollen zu einem gesünderen und fitteren Leben beitragen. Mit einem Walking Pad ist dieses Pensum einfach wie nie erreichbar. Rauf aufs handliche Laufband und los geht's! Das Pad passt unter jeden (idealerweise höhenverstellbaren) Schreibtisch und lässt sich auf die persönliche Geh-Geschwindigkeit einstellen. So wird die Büroarbeit buchstäblich zum Spaziergang. Das empfohlene Tempo während des Arbeitens liegt bei maximal 3,5 Kilometern pro Stunde (z. B. von Darwin, ca. 690 €).



Fotos: Shutterstock, Hersteller

Steiler Aufstieg?
Mit gut trainierten
Beinen eine fast schon
lässige Aufgabe

Der Sommer steht in den Startlöchern. Höchste Zeit also, dem inneren Faultier Lebewohl zu sagen und sich fokussiert unseren größten und stärksten Muskeln zu widmen: Po und Beinen. Um diese zeitnah zu straffen, braucht es keine Zauberei, aber durchaus etwas Disziplin und Zeit. Ist beides gegeben, sehen Sie in 4 Wochen erste Erfolge. Super Nebeneffekt: Das Training hebt auch Ihre Laune, Sie werden insgesamt beweglicher, etwaige Verstimmungen lösen sich auf. Die beste Zeit, zu beginnen, ist jetzt, denn besser können Sie täglich 10 Minuten nicht investieren: 15–20 Wiederholungen und 2–3 Sets je Übung wirken kleine Wunder.

Beine & Po jetzt top in Form

Eine schön geformte Silhouette ist zwar kein Selbstläufer, aber in jedem Alter ein erreichbares Ziel – mit diesen Übungen und 10 Minuten Zeit

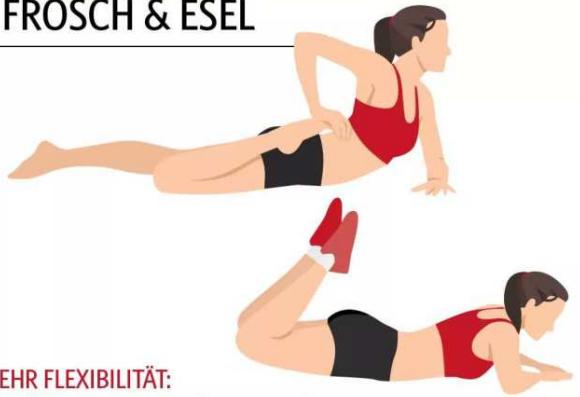
TRAINING MIT TAUBE, FROSCH & ESEL



TSCHÜS, HÜFTGOLD:

Muschel grüßt Frosch

■ Auf die Seite legen. Beine geschlossen anwinkeln, Füße aneinander. Oberes Knie anheben, ohne die Füße zu lösen. Wieder absenken und halten, sodass es das untere nicht berührt. Im Seitenwechsel auf und ab. Po und Bauch sind angespannt.
Dann: Beim „Frosch“ in Bauchlage starten. Beine mattenweit auseinander. Oberschenkel auf dem Boden. Mit der Kraft der Füße nach oben drücken und wieder zurück im Wechsel.



MEHR FLEXIBITÄT:

Halber Frosch macht Beine

■ In Bauchlage starten. Auf den Unterarmen abstützen, Beine etwa hüftbreit auseinander grätschen. Rechtes Bein anwinkeln und den Fuß in Richtung Po bringen. Dabei mit der Hand nachhelfen, um die Dehnung zu verstärken, Seite wechseln.
Dann: Beim „Hamstring Leg Curl“ beide Beine gleichzeitig in einen 90-Grad-Winkel bringen und unter Anspannung fest zum Gesäß ziehen. Halten, absenken, wiederholen.



SEXY OBERSCHENKEL:

Ausfallschritt mit Kick

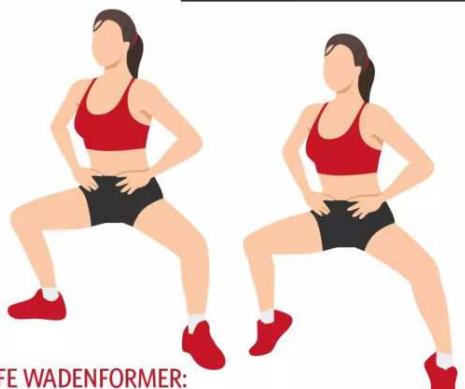
■ Tiefen Ausfallschritt machen. Wieder hochkommen, mit dem hinteren Fuß fest nach vorn kicken, als würden Sie einen Boxsack treten. Dabei mit dem Oberkörper leicht nach hinten gehen, während die Arme mitschwingen. Der Bauch bleibt immer unter Spannung. Anfangs können Sie einen kleinen Zwischen- schritt einbauen. **Tipp:** Idealer Frustkiller, der Power bringt.



FÜR GERADE HALTUNG:

Taube öffnet das Herz

■ Linken Unterschenkel zwischen die Hände legen. Linker Gesäßhälfte Richtung Boden bringen, rechtes Bein nach hinten ausstrecken. Den Fußspann sanft ablegen. Oberkörper langsam aufrichten, Hüfte parallel zum vorderen Mattenrand. Rücken lang und gerade. Wenn es sich gut anfühlt, in eine leichte Rückbeuge gehen: öffnet den Brustkorb, gut für die Haltung.



STRAFFE WADENFORMER:

Klasse Kniebeugen

■ Gut hüftbreit auf der Matte stehen, dann die Knie beugen, die Hüften mit den Händen stabilisieren. Rücken bleibt gerade. Nun Zehenspitzen nach außen drehen, auf die Zehenspitzen stellen. Position halten, dann zurück in die Ausgangsstellung. Falls Sie Probleme mit der Balance haben, können Sie sich anfangs auch mit einem Arm an der Wand abstützen.



ZAUBERN EINEN TOLLEN PO:

Keine Angst vor Eselstritten

■ Im Vierfüßerstand abstützen, gestreckte Oberarme. Bauchmusken sind angespannt, um den Rumpf zu stabilisieren. Rechtes Bein so anheben, dass es eine gerade Linie mit Po, Rücken und Nacken bildet. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition, dabei die Spannung stets aufrechterhalten. Die Übung auf beiden Seiten wiederholen.

Noch ein bisschen sehr frisch? Dann viel bewegen und sich freuen. Denn die Kälte boostert unser Immunsystem

FITNESS-AUSZEIT AM MEER

Kommt, wir gehen planschen

Kein Ozean in der Nähe? Nicht schlimm, der nächste Badesee ist eine super Alternative. In jedem Fall nämlich ist Wasser unser bester Figurfreund

Am liebsten zu zweit:
Hilfestellung für den Handstand oder „Schubkarre“? Beides stabilisiert den Rumpf, fördert die Balance



Sport soll Spaß machen – die Pause aber auch. Ein witziger Schwimmreifen ist dafür eine gute Sache





SO NETT IST'S IM NASS:

Schöner schwimmen

■ Wasser ist das Fun-Element Nummer eins – einfach rein-springen und loslegen. Von Kindern lässt sich dabei viel lernen: Eine Wasserschlacht ist nicht nur superspaßig, sie erleichtert auch das Eingewöhnen an kühleres Nass. Regelmäßiges Schwimmen baut die Muskulatur auf, fördert Kraft und Ausdauer, verbessert die Haltung und geht massiv an die Fettreserven: Nach 30 Minuten sind schon mal 350 kcal verbraucht. Dazu der Happy-Effekt: Wir fühlen uns leicht und beschwingt.



Rückenschwimmen
ist ein super
Wirbelsäulentraining



Bei stürmischen Wellen: Lässig an Land

■ Zu hohe Wogen? Zu kalter Wind? Dann kommen die guten alten Hula-Hoop-Reifen zum Einsatz – die gibt es ganz praktisch zum Zusammenbauen und passen damit in jede größere Strandtasche. Sie hatten den Reifen zuletzt in Kindertagen in der Hand? Höchste Zeit für ein Revival. Wichtig: Für Erwachsene sind die Mini-Reifen aus dem Spielwarenladen eher ungeeignet, der Durchmesser sollte bei ca. 100 cm liegen. Der richtige Hüftschwung ist bald gelernt und der anfängliche Muskelkater schnell vergessen, weil Bauch und Taille damit rundherum effektiv trainiert werden.



Schon nach 10 Minuten
Hula-Hoop sind
bis zu 100 kcal runter.
Effektiver ist kaum eine
andere Sportart



PAUSE MIT MEHRWERT Still ruht der See

■ Bei aller Liebe zum Sport: Auch Pausen müssen sein. Beim sanften Dahinplätschern suchen dann auch trübe Gedanken zügig das Weite, Körper, Geist und Seele kommen in Balance, und Sie sind wieder im Flow. Das füllt ganz wunderbar unsere Energie-reserven für lange Alltags-Phasen.

Tipp: Die Relax-Einheit im Wasser für leichte Beinübungen nutzen. Das stärkt die Bein-venen, die Muskeln kühlen nicht aus, und auch die Gelenke bleiben geschmeidig.

Wellen wirken Wunder

Tipp: Kokosöl schützt das Haar vor dem Austrocknen

NUR FLIEGEN IST SCHÖNER: Rauf aufs Board

■ Über die Wellen gleiten, sich dabei völlig frei fühlen ... Surfen ist weit mehr als Sport, es ist ein Lebensgefühl mit Fans weltweit: 47 Millionen Einträge im Web sprechen für sich. Ob Wellenreiten, Wind- und Kitesurfen, SUP-Board oder - neu! - Wing Foil, das Surffieber packt jeden schnell. Welche Technik zu Ihnen passt, finden Sie beim Einsteigerkurs am nächstgelegenen See oder Meer heraus.



Magisch

Ein SUP-Board, das für Abwechslung sorgt: Mit wenigen Handgriffen lässt sich das ZRAY F1 FURY in einen Windsurfer oder ein Paddelboard verwandeln (ab 479 €; wassersport-europa.de)

Stürmisches

Wing Foil ist ein Trend-Mix aus SUP, Wind- und Kitesurfen



Anfänger-glück

Das Mobyk Softboard Classic Long ist ein gutes Einsteigerbrett (ab 355 €; mundosurf.com)



Hingucker

Der süße Wetsuit-Shorty schützt den empfindlichen Nacken-, Schulter- und Armbereich vor der Sonne (ab ca. 150 €, billabong.de)



Fotos: Shutterstock, Adobe Stock, Hersteller

Apothekenqualität
zum fairen Preis

Jetzt
10% RABATT
sichern!

Gut für Muskeln & Nerven



MAGNESIUM 400 CITRAT Trinkgranulat

- Mit Orange-Granatapfel-Geschmack
- 400 mg Magnesium aus Citrat

Magnesium leistet einen Beitrag zur Unterstützung der normalen Muskel- und Nervenfunktion, des normalen Energiestoffwechsels sowie zur Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts.

doppelherz.de



10% Rabatt

Coupon zur Vorlage in der Apotheke

Doppelherz system MAGNESIUM 400 CITRAT

PZN: 03979800 (20 Beutel), PZN: 03979846 (40 Beutel)

Informationen für Käufer:innen:
Preisnachlass auf den jeweiligen Apothekenverkaufspreis und nur in teilnehmenden Apotheken. Aktionsprodukte nicht jederzeit vorrätig. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar und nur im Original gültig. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Keine Barauszahlung. Bei Problemen kontaktieren Sie uns unter www.apothekencoupons.de/hilfe.

Informationen für die Apotheke:
Aktionszeitraum: 01.05. – 30.06.2023. Gültigkeitszeitraum: bis 31.07.2023. Gegen Vorlage dieses Coupons erhält der/die Kund:in einen Rabatt von 10 % für den Kauf einer Packung Doppelherz® system MAGNESIUM 400 CITRAT, Trinkgranulat (20 und 40 Portionsbeutel), welcher Ihnen rückwirkend vergütet wird. Quässer Pharma leistet keine Zahlung für fälschlich eingelöste Coupons. Erstattet werden nur Original-Coupons. Je Produktverkauf einer der o.g. Packungen nur einen Coupon verwenden. Nur bei manueller Abwicklung: Zu allen verkauften Produkten ist ein Kassenbon mit ausgewiesinem Rabatt und der Original-Coupon einzureichen. Bei Problemen oder Fragen zur Abrechnung kontaktieren Sie KYTE-TEC unter +49 6127 990 90 31 oder kundenbetreuung@kyte-tec.com.



SIKDE1596736402180694



BLOSS NICHT
IMMER DASSELBE!

Ab jetzt nur noch Flexercise

Möglichst viele verschiedene Work-outs zu kombinieren ist nicht nur ein super Anti-Langeweile-Programm für den Kopf. Auch die Muskeln jubeln jedes Mal, wenn sie immer wieder mit neuen Reizen gefüttert werden

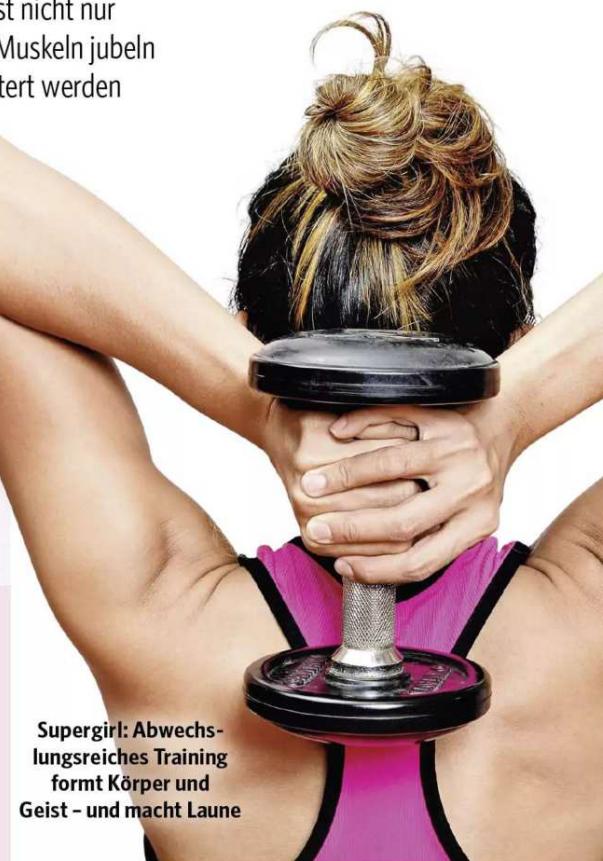


Gemeinsam macht actiongeladenes
Pilardio mehr Spaß

PILARDIO:

Hier jubelt auch das Herz

■ Wer Pilates liebt, aber Lust auf mehr Action hat, ist hier richtig. Ausdauer- bzw. Krafttraining, Pilates und Rückenfit werden bei dieser Mixtur mit tänzerischen Elementen aus Jazzdance, Aerobic und Ballett kombiniert. Immer mit der richtigen Musik. Mitreißende Rhythmen mit viel Percussion unterlegen das dynamische Training, bei dem alle Muskelpartien beansprucht werden. Spaß, Körperspannung, Entspannung und die pure Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Sogar Anfänger kommen hier schnell rein, denn die Schrittfolgen sind einfach. Pilardio schafft die ganzheitliche Verbindung von Körper und Geist, strafft die gesamte Muskulatur nachhaltig.



**Supergirl: Abwech-
lungsreiches Training
formt Körper und
Geist – und macht Laune**

Pilardio sieht lässig aus – ist aber durchaus schweißtreibend



YOLING:

Erst auspowern, dann innere Ruhe finden

■ Die Mischung aus Indoor-Cycling und Yoga ist ein grandioser Gegensatz: Während es auf dem Rad vor allem darum geht, sich auszupowern, die Ausdauer zu erhöhen und Kraft aufzubauen, setzt die Entspannungstechnik auf Ausgeglichenheit, Flexibilität und Atmung. Sich auf dem Bike zu verausgaben stärkt vor allem die Körpermitte, während Yoga den ganzen Körper trainiert und insgesamt flexibler macht. Das hat auch fürs Radtraining tolle Benefits: Sie haben die Atmung besser unter Kontrolle, das steigert die Leistung, und Sie werden ruhiger. Bereits nach wenigen Sessions spüren Sie, dass es immer leichter wird, fest im Sattel zu bleiben. Umgekehrt halten Sie auch bei den Asanas länger durch.



Die Bike-Yoga-Kombi stärkt Balance und Ausdauer



Bewährte Beauty-Formel: Stretching entspannt

Mehr coole Kombis

Bootybarre:

■ Hollywoodstars lieben den temperamentvollen Mix aus Ballett, Yoga, Pilates und Fitness. Die Übungen an der Ballettstange straffen den Körper, sorgen für eine sexy Figur und eine stolze Haltung. Das Work-out belohnt mit viel Energie und Rundum-Wohlfühl.

Zen Core

■ Core-Training, also Übungen auf dem Wackelbrett, kennen wir schon. Jetzt kommt eine sanfte Komponente dazu: In das Kraft- und Beweglichkeitstraining werden Yogaelemente eingebunden. Interessant für alle mit wenig Kondition, die ein reines Core-Work-out überfordert.

Pop-Pilates

■ Partystimmung: Klassische Pilatesübungen untermauert von poppigen Charhits. Entsprechend kraftvoll ist das Training, bei dem die Kräftigung des Powerhouse im Fokus steht.

STOPPT KOPFSCHMERZEN, LINDERT ASTHMA ...

Wahre Wohltat: Buteyko-Atmung

Die Methode aus den 1950er-Jahren erlebt ein Comeback. Kein Wunder, denn richtiges Luftholen ist tatsächlich gar nicht so leicht

Gesund werden durch begrenztes Luftholen? Was paradox klingt, fasst tatsächlich das Grundprinzip der Buteyko-Atmung mit wenigen Worten zusammen. Benannt ist die Technik nach dem ukrainischen Arzt Dr. Konstantin P. Buteyko (1923–2003), der darin eine wirkungsvolle Therapie gegen viele Zivilisationskrankheiten sah. Das verblüffend einfache Atem-Training ist eine Anleitung zur Selbstheilung und kann chronische Beschwerden wie Migräne, Asthma und Sinusitis lindern. Auch Schlafstörungen, Bluthoch-

druck, Müdigkeit oder Angstattacken lassen sich dadurch in den Griff bekommen. Der Effekt: Man bekommt besser Luft, das Immunsystem wird gestärkt, die Leistungsfähigkeit erhöht. So zeigten bei Studien Sportler bereits nach sechs Wochen eine signifikante

Flacher Atem für mehr Energie

Steigerung ihrer Ausdauer. Parallel dazu wurden Ruhepuls und Blutdruck gesenkt. Einer anderen Studie zufolge konnte der Medikamentenverbrauch bei Asthmatikern um bis zu 90 % (!) reduziert werden. Buteyko entwickelte die Atemtechnik bereits in den 50er-Jahren

Mit Leichtigkeit Anspannung abbauen

des vergangenen Jahrhunderts. Popularität erlangte sie jedoch erst rund 30 Jahre später, als Yoga und Meditation weltweit in den Fokus rückten. Das Trend-Motto „Weniger ist mehr“ gilt seitdem unter bestimmten Voraussetzungen auch für unseren Atem. Die Buteyko-Methode setzt dabei auf Reduktion und eine reine Nasenatmung. Ziel ist es, die CO₂-Konzentration in der Lunge und im Blut zu erhöhen, um so eine optimale Sauerstoffversorgung der Zellen zu gewährleisten. Das schafft einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung und baut Stress ab.

Die Wechselatmung hat eine harmonisierende Wirkung auf viele Prozesse im Körper





**Kurze Pause beim Spaziergang:
Achten Sie ganz bewusst und
ruhig auf Ihren Atem**

Verschnaufen im Alltag

■ Machen Sie kleine, leichte Atemzüge. Achten Sie auf die Nasenatmung. Ertappen Sie sich beim Atmen durch den Mund, schließen Sie ihn, halten Sie 10 Sekunden die Luft an. Das ist anfangs ungewohnt, wird aber schnell leichter. Fühlen Sie sich wohl damit, machen Sie nach jedem Ausatmen eine kurze Luft-Pause (anfangs ca. 3 Sekunden), bis Sie entspannt wieder einatmen.



**Abwechslung tut gut:
Ein Nasenloch zuhalten, durch das
andere sanft ein- und ausatmen**

Eins nach dem anderen

■ Die Ein-Nasenloch-Atmung bringt Ruhe in den ganzen Körper, schenkt im Anschluss aber schnell neue Energie: Ein Nasenloch zuhalten, nur durch das andere atmen. Verlangsamen Sie dabei Ihren Rhythmus. Durch das offene Nasenloch wird sanft ein- und ausgeatmet. Legen Sie jetzt eine Hand auf Ihre Brust, die andere auf den Bauch. Reduzieren Sie den Atem, bis Sie dort nur noch eine minimale Bewegung spüren. Wer die Methode unter Profi-Anleitung kennenlernen möchte, findet anerkannte Lehrer unter buteyko-deutschland.de

BUCH-TIPP

Dr. Silvia Smolka:
Die Buteyko-Atmung. Trias-Verlag,
208 Seiten, 19,99 €.

Ralph Skuban:
Die Buteyko-Methode. Crotona-
Verlag, 240 Seiten, 24,95 €.

Alles Gute für den Kopf

■ **Gegen Schlafmangel-Kopfschmerz:** Aufrecht hinsetzen, Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Bewusst 7-mal kurz ein-, 11-mal ausatmen. Dauert nur 15 Sekunden.

■ **Nimmt Stress-Kopfweh:** Hinsetzen, Hände liegen auf den Oberschenkeln, Handflächen nach oben. Hände, Rücken, Schultern, Nacken, Kiefer und Zunge entspannen, Augen schließen. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Ausatmen senkt, beim Einatmen hebt. Nur durch die Nase atmen.

■ **Stoppt Dauer-Kopfweh:** Aufrecht hinsetzen, tief ausatmen. Kinn fest gegen das Brustbein drücken, 2 Sekunden Atem anhalten. Kopf wieder heben, langsam tief einatmen. Nach 10 Minuten wiederholen.

W
WEIGHT DOCTORS

Welcome back im Leben!

#endlich
richtig
abnehmen

Jetzt abnehmen und das Leben neu entdecken: mit unseren innovativen **Behandlungen** zur **Magenverkleinerung** - ohne klassische Operation, ohne Schnitt und Narben.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin:
0800 84 84 777

Fotos: Adobe Stock, (2), iStock

KOSTEN NICHTS! WIRKEN IN MINUTEN!

6 Gute-Laune-Booster

1 ANTRIEBSLOS?

Gähnende Katze

■ Man verbringt Stunden auf dem Sofa, obwohl draußen die Sonne lacht, langweilt sich eigentlich furchtbar, aber das Gefühl „Ich kann mich zu nichts auffassen“ ist einfach stärker. In diesem unangenehmen Energieloch hilft eine Mini-Meditation.

→ Denken Sie an eine kleine Katze, die immer wieder gähnt. Stellen Sie sich das Bild genau vor, so lange, bis Sie selbst herhaft gähnen

müssen (das passiert irgendwann automatisch).

→ Dann Mund weit auf, tief ein- und wieder ausatmen – dieser kurze Reflex wirkt im Körper wie ein frischer Windstoß, flutet die Atemwege mit Sauerstoff und kühlt tatsächlich auch das Gehirn, sodass wir einen „klaren Kopf“ bekommen und neue Lust auf Aktivität spüren.

→ Jetzt nicht zögern, hoch vom Sofa, rein ins Vergnügen!

Auch in den sonnigen Monaten droht manchmal ein Stimmungs-Tief. Hier kommt Aufheiterung für alle Fälle ...

2 ÜBERANSTRENGT?

Tiefe Atmung

■ Lange Sommer-Tage bedeuten nicht automatisch mehr Zeit zum Relaxen. Im Gegenteil. Bei manchen geht der Freizeit-Stress von früh bis spät: vor der Arbeit eine Fitness-Runde durch den Park, in der Mittagspause mit Kollegen ein Ausflug ins Eiscafé, nach Feierabend bei Freunden den Grill anwerfen ... Puh! Wenn das einige Zeit so geht, fehlt bald die Kraft für den ganzen Spaß, und es wird höchste Zeit, mal wieder richtig durchzuatmen.

→ Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper auf eine Stuhlkante. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief ein. Zählen Sie dabei bis fünf, lehnen Sie Ihren Oberkörper ganz leicht zurück und strecken Sie Ihren Bauch weit raus. Machen Sie sich richtig dick.

→ Atmen Sie langsam aus. Zählen Sie dabei wieder bis fünf und beugen Sie Ihren Oberkörper leicht vor. Drücken Sie die Luft aus Ihrem Bauch, bis er wieder flach ist. Wiederholen Sie die Übung 20-mal. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für diese Ruhepause.

3 NIEDERGESCHLAGEN?

Intensive Aroma-Hilfe

■ Der Himmel ist schwarz-grau, Gewitterstimmung in der Luft – und die Stimmung ebenso düster. Wer hat schon Lust, vor die Tür zu gehen, wenn es draußen jeden Moment losregnet?! Das ist genau der Zeitpunkt, um drinnen gute Laune zu verbreiten. Japanische Forscher haben in einem Laborversuch einen Aromastoff entdeckt, der wie ein Antidepressivum wirkt – aber ganz ohne Nebenwirkungen ist. Er heißt Linalool und

steckt zum Beispiel in den ätherischen Ölen von Basilikum, Oregano, Thymian, Majoran, Zitronenschale.

→ Schnuppern Sie an den frischen Kräutern und träumen Sie vom Süden.

→ Schneiden Sie eine Zitrone auf. Genießen Sie erst den Duft und bereiten Sie dann aus dem frisch gepressten Saft mit Wasser und Eiswürfeln und wenig Zucker eine klippernde Fröhlich-Limonade zu.

4 HAPPY-EXTRA: Mehr Rohkost

■ Haben Sie gerade gedacht: Klar, Essen macht glücklich – aber ausgerechnet Rohkost? „Ja“, heißt die eindeutige Antwort von Professor Andrew Oswald. Er verglich in einer englischen Langzeit-Studie die Ernährung und Happiness-Werte von über 12 000 Menschen. Nach zwei Jahren stand fest: Wer mehr Obst und Gemüse isst, fühlt sich deutlich besser. Der positive Effekt für die Seele zeigte sich sogar deutlich schneller als der für die körperliche Fitness.

→ Instant-Wirkung haben Snacks, die mit ihrer Schärfe die Produktion von Glückshormonen anregen (Paprika, Rettich, Radieschen). Oder Obst, das mit der Aminosäure Tryptophan Material für die Happy-Botenstoffe liefert (Banane, Ananas, Pflaume).

→ Langfristig sind sogar acht Portionen Rohkost (Obst und Gemüse gemischt) pro Tag optimal.

4 GESTRESST? Blaues Wunder

■ Der Liebste nörgelt, die Kinder quengeln, die Nachbarn meckern ... Wenn die Nerven blank liegen, schalten Sie auf „Blau“. Das ist die Farbe der Ruhe und der schnellen Entspannung!

⇒ Suchen Sie blaue Sachen aus Ihrem Kleiderschrank und ziehen Sie Ihr Lieblings-Shirt in diesem Farbton an – der Anblick beruhigt auch die anderen!

⇒ Nehmen Sie Stift und Papier und malen Sie viele kleine blaue (nicht zu dunkle) Bälle. Das Kritzeln beansprucht gleichzeitig Hand und Kopf, lenkt dadurch von stressigen Gedanken ab.

⇒ Schauen Sie in den blauen Himmel oder auf ein blaues Kissen. Wiederholen Sie dabei innerlich Sätze wie „Alles wird gut“ oder „Das Leben ist schön“.

MUTLOS?

Neue Challenge

■ Ein Lob der Chefin, ein Schulterklopfen des Kollegen, ein Klatschen im Team ... Wenn diese kleinen Erfolgslebnisse in der Ferienzeit plötzlich komplett wegfallen, wird oft erst klar, wie sehr wir regelmäßige Bestätigung brauchen. Fordern Sie sich im Urlaub deshalb ab und zu selbst heraus. Eine frei gewählte Challenge ist die beste Chance, das Selbstbewusstsein aufzupolieren – und Spaß zu haben!

⇒ Sind Sie gut im Scrabbeln (oder irgendeinem anderen

Spiel)? Laden Sie Freunde zu einem kleinen Turnier ein. Kämpfen Sie um Ihre Punkte und genießen Sie jeden kleinen Sieg.

⇒ Orten Sie den höchsten Berg in Ihrer Nähe und klettern Sie hinauf. Geschafft! Von oben sieht die Welt immer ein bisschen rosiger aus.

⇒ Kochen Sie das Lieblingsessen aus Ihrem letzten Urlaub selbst. Suchen Sie das beste Rezept, sammeln Sie Tipps und freuen Sie sich am Ende Bissen für Bissen über Ihre kulinarische Leistung.

Sommer, Sonne, Superkraft? Nicht unbedingt: Unsere Seele braucht zu jeder Jahreszeit einen Extra-Glückspush zwischendurch

5 ENTÄUSCHT?

Nostalgische Musik

■ Die beste Freundin schafft es nicht zum monatlichen Treffen, der Kurztrip fällt ins Wasser, die Familienfeier findet dieses Jahr nicht statt. Wenn die Vorfreude auf ein Ereignis groß war, ist die Absage ein Stimmungskiller. Es gibt wenige Dinge, die dann so schnell aufheitern wie Musik aus glücklichen Tagen. Das Gehirn verbindet die Melodien mit den schönen Gefühlen und kann sie jederzeit abrufen.

⇒ Hören Sie die Popgruppe, zu deren Songs Sie damals in der Disco wild getanzt haben.

⇒ Wählen Sie den Radiosender, der viel Musik aus Ihrer Jugend spielt.

⇒ Gehen Sie nicht ganz so weit zurück und spielen Sie den Song, bei dem Sie zuletzt richtig fröhlich mitgesungen haben, in Dauerschleife. Lust, dazu zu tanzen? Dann nichts wie los!

DAS WIRKT BEI REISEKRANKHEIT

Entspannt unterwegs

Nicht nur auf hoher See, auch im Auto oder Flugzeug kämpfen in diesen Wochen wieder viele Urlauber mit Übelkeit und Unwohlsein. Dagegen lässt sich etwas tun

Bei ruhiger See kann auch ein empfindlicher Magen entspannen



Fotos: iStock, SEA-BAND

So entsteht die Übelkeit

SINNESKONFLIKT

Eine Kinetose, wie die Reise-krankheit in der Medizin heißt, hat meist diesen Auslöser: „Was wir sehen, passt nicht zu dem, was unser Gleichgewichtsorgan im Innenohr meldet“, sagt Dr. Steffen Knopke, HNO-Oberarzt an der Charité Berlin. Wir spüren also etwa auf dem Schiff die Wellenbewegungen, während unsere unmittelbare Umgebung unbewegt erscheint.

VERSTÄRKER

Eine Kinetose kann durch psychische Faktoren verstärkt – oder aber auch gemildert werden. Es spielt auch eine Rolle, welche Reiseerfahrungen wir gemacht haben und ob wir uns in der Luft oder zu Wasser generell unwohl fühlen.

Vorbereitung hilft

■ Dr. Knopke rät: „Langsam ran-tasten und gut informieren.“ Wer einen Segeltörn plant, sollte vorher Übungszeit auf dem Wasser verbringen. Und: Informiert man sich vorab, welche Turbulenzen und körperlichen Symptome unterwegs auftreten können, werden diese als weniger schlimm empfunden. Wird Mitreisenden übel: Erklären Sie, was da gerade im Körper abläuft und wie ungefährlich das ist. „Ängste abbauen hilft“, sagt Dr. Knopke.

Der richtige Proviant

■ Testen Sie, was Ihnen gut-tut: Manche Reisende schwören auf trockene Snacks wie Zwieback, Cracker und Salz-stangen. Bei vielen Betroffenen ist der Histamin-Spiegel erhöht. Vitamin C (z. B. in Beeren, Paprikastreifen) kann Studien zufolge helfen, diesen zu senken, und so die Symptome lindern. Kandierter Ingwer und Fencheltee beruhigen einen gereizten Magen.

Transportart wählen

■ Auto, Bus, Bahn oder Flug-zeug bewegen sich weniger stark als ein Schiff – das Gleichgewichtsorgan wird weniger gereizt. Aber auch Gerüche und Enge können Kinetosen ver-stärken. Dr. Knopke: „Letztendlich ist es individuell unter-schiedlich, wo wir uns am wohlsten fühlen.“

Hinten sitzen

■ Im Flugzeug oder auf dem Schiff einen Platz weit hinten suchen, sodass man viel Raum vor sich hat. Am besten Sitz-platz mit Ausblick wählen. Auch frische Luft tut gut. Nicht lesen.

Medikamente

■ Bei starken Symptomen können vor Reiseantritt Scopolamin-Pflaster (rezept-pflichtig) aufgeklebt werden. Die gängigsten Mittel gegen Reiseübelkeit sind Antihista-minika (z. B. Kaugummis oder Tabletten). Aber: Diese machen auch müde. Fahrer dürfen sie nicht nehmen.

Akupressur

■ Die Traditionelle Chinesische Medizin behandelt Magenprobleme mit Druckpunkt-Massen-gen: An der Innenseite des Handgelenks liegt ein Druckpunkt, den Sie bei Übelkeit sanft massie-ren sollten. Spezielle Armbänder (z. B. SEA-Band, Apothe-ke) üben den Druck dauerhaft aus. Auch für Schwangere und Kinder geeignet. An beiden Armen tragen!

Abnehmen mit Genuss



formoline L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.
Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt.

Wellness und ein bewusster Lebensstil sind bereits bei vielen Teil des Alltags geworden. Dennoch kann es sein, dass das ein oder andere Kilo hartnäckig auf den Hüften bleibt. Mit formoline L112 – dem Plus für Ihren gesunden Lifestyle – gelingt Ihnen das Abnehmen leichter und voller Genuss.

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

Das bewährte Schlankheitsmittel formoline L112 ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie¹ über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit. Die Teilnehmer konnten im Mittel über 12 kg abnehmen und ihren Taillenumfang um 13 cm verringern – mit positiven Auswirkungen für Ihre Gesundheit.

formoline L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich²



Einfach täglich clever Kalorien sparen

Nehmen Sie täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten formoline L112 oder formoline L112 EXTRA zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten. Essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

- ✓ **Wirk-Ballaststoff in Tablettenform einzigartig aus natürlichen Quellen**
- ✓ **Sicherheit und Leistung geprüft**
- ✓ **formoline L112 erhältlich in jeder Apotheke und Versandapotheke**

Jetzt starten
und dranbleiben!



Gut aussehen

Beauty-Apps, die Spaß machen

Ob Make-up, Haarfarbe oder Hautpflege: Diese smarten Schönmach-Helfer gucken wir uns gern genauer an

Die App **ToxFox**, entwickelt vom Bund für Umwelt und Naturschutz, hilft, Kosmetikprodukte auf Schadstoffe zu prüfen: Dafür einfach den Barcode einscannen und der Artikel wird z. B. auf hormonell wirksame Stoffe, Nanopartikel oder Mikroplastik gecheckt.

Experimentierfreudig: Die **YouCam Makeup**-App ist wie eine virtuelle Beauty Bag. Im Nu können Sie damit Selfies bearbeiten, neue Trendlooks ausprobieren und sich so immer wieder neu erfinden.

Ein persönlicher Hautarzt für die Tasche? Der **SkinBetter Skin Analyzer** kann da ganz gute Dienste leisten. Einfach die Haut fotografieren, die App analysiert, gibt Produktvorschläge und auch Tipps von Dermatologen. Leider nur auf Englisch.



Gut aussehen MAGAZIN

RETRO- UHREN

Die Zeit läuft

■ Und zwar richtig gut für Modelle aus Edelstahl und Metall. Verständlich, denn die passen sowohl zu einem sportlicheren Outfit wie auch zum edlen Anzug oder Kostüm und sehen immer wertig aus.

Schmuckstück

Rechteckiges Gehäuse aus Saphirglas mit roségoldenem Milanaisearmband, ca. 169 €, Classic, beringtime.com

HÄLT UNS BEWEGLICH

Murmelspiele statt Igelball

■ Viel Computerarbeit, aber auch das tägliche Hantieren im Haushalt kann das Bindegewebe in den Handflächen zwischen Muskeln, Sehnen und Knochen verkleben. Die Finger werden steifer, schmerzen. Ein Igelball ist dann ein super Helfer. Keiner zur Hand? Nehmen Sie ein paar Murmeln zwischen die Handflächen, und rollen Sie die mit leichtem Druck hin und her.



Sportlich & alltagstauglich

**„Die Augen
zeigen die Stärke
deiner Seele.“**

PAULO COELHO

Das gute alte Polohemd kommt jetzt in neuer Optik daher: als Kleid und mit geblümteten Blenden. Aus angenehmem Stretch-Material macht es jede Bewegung mit, engt auch bei der Spritztour auf dem Roller nicht ein. Obendrein ist es so hübsch, um damit auch auf Shoppingtour zu gehen oder im Café vorbeizuschauen – der Mix aus angezogen und leger ist perfekt. Gestylt werden die angesagten Kleider am besten mit weißen Sneakern wie hier. Soll es etwas femininer sein, sind Sandalen oder Wedges für den Sommer ideal. Offizieller wird's mit Blazer darüber. Dann kommt der Look auch im Job gut an. **Polokleid: ab 56 €, Gr. 34–48, Madeleine.**



EXPERTEN-TIPP

Sarah White, angehende Ärztin, Kosmetikerin und Trainerin aus Wolfenbüttel

Pflege wird technischer – zu Hause und im Studio

■ Die Nachfrage nach ästhetischen Gesichtsbehandlungen ist stark gestiegen. Pflege-Sets und Anti-Aging-Geräte mit Ultraschall und Mikrostrom für zu Hause boomen. Auch im Kosmetikstudio wird es technischer: Individuell zusammengestellte Pflege wird mit **Ultraschall und Mikrostrom** eingearbeitet. Viel Augenmerk wird auf das Haut-Mikrobiom und die Stärkung der hautigenen Barriere gelegt – mit Ceramiden, Urea, Linolsäure und Milchsäurebakterien. Auch angesagte Fruchtsäure-Behandlungen zur Hautglättung bekommen Zuwachs: Die recht unbekannte Säure **PHA (Polyhydroxsäure)** hat ähnliche Effekte wie die bekannten AHAs, ist aber auch für hypersensitive Haut verträglich (z.B. PHA-Serum von iluqua, ca. 69 €) und kann sogar über die Sommermonate angewandt werden, weil sie nicht die Lichtempfindlichkeit erhöht.



Annemarie Börlind Kajal Black mit Blender, ca. 15 €.
Artdeco Smooth Eye Liner, ca. 8 €.

WIEDER DA

Geheimnisvoller Kajal-Look

■ In den 90er-Jahren super angesagt, feiert der Kajalstift sein Comeback: In dieser Saison trägt man wieder den feinen schwarzen Strich in der Wasserlinie. Macht die Augen herrlich geheimnisvoll – leider aber auch kleiner. Gut zu wissen: Mit Kajal lässt sich auch ein Lidstrich leichter ziehen als mit Eyeliner; und für einen Smokey-Eyes-Look einfach mit einem kleinen Pinsel den Strich weich verblenden.



VITAMINE HELFEN

Was tun bei Pigmentflecken?

■ Im Sommer neigt die Haut dazu überzureagieren, und plötzlich tauchen dunkle Stellen auf. Generell sind Pigmentflecken nicht gefährlich, lassen uns aber unnötig alt aussehen. Zum Glück lässt sich dagegen ancremen und das Zuviel an Hautfarbstoffen ausgleichen. Pinolumin (ein Zirbenextrakt) und ein Komplex mit Vitamin E, C und B5 können Flecken in ca. 4 Wochen aufhellen (z.B. Vital Konzentrat von **Balea**, 20 ml, ca. 3 €).

In der **2. Zyklushälfte** lagern Frauen vermehrt Wasser ein. Dann entstaut eine Bürstenmassage, bringt Durchblutung und Lymphfluss wieder in Schwung.

SCHÖNE FÜSSE

Wie auf Rosen gebettet



■ Schon bevor die Sandalen-Hochsaison losgeht, sollten sich alle Blicke auf die Füße richten: verhornte Hacken und Ballen, vielleicht sogar das eine oder andere Hühnerauge? Bloß weg damit! Eine Bade-Kur mit Rosenbädern liefert schnell Abhilfe, haben iranische Dermatologen nun herausgefunden.

SO GEHT'S: In einer großen Schüssel oder einer Fußbadewanne drei Esslöffel Honig in 38 Grad warmem Wasser auflösen. 15 Tropfen Rosenöl, 10 Tropfen Teebaumöl (beides aus der Apotheke), den Saft von 2-3 Limetten und eine Prise Salz daruntermischen. Die Füße ca. 2 Wochen lang täglich 15 bis 20 Minuten darin baden. Und alles geht glatt!



Drüber und drunter

Der hoch sitzende Bikini-Slip macht extralange Beine. Für einen kleinen Busen ist die Halbschale des Oberteils perfekt.

Mit der passenden Longbluse wird der Urlaubslook komplett.

Longbluse: ca. 59 €, Gr. S-L, Bikini-Oberteil: ca. 48 €, Cup A-C, Bikini-Slip: ca. 27 €, beides Gr. 36-42, alles Lisca Fashion



Baden in Bestform

Farben, Schnitte und Details, die schlank machen - was braucht es mehr, um an Strand oder Pool gut auszusehen?



← Metallisches Schimmern

Hier ist nicht nur die Farbe raffiniert, sondern auch die Form: Dank seitlicher Raffung wird auch ein größerer Busen gut gehalten; die nabelhohe Hose kaschiert clever ein kleines Bäuchlein.

Gibt's auch in Blau.

Oberteil: ca. 59 €, Gr. 38-44, Cup B-D, Bikinihose: ca. 35 €, Gr. 36-44, beides Lisca Selection



→ Mix und Match zum Surfen

Bei Bikinis, die zum Sporteln gemacht sind, verrutscht nichts. Das Top lässt sich individuell verstellen und hat ein integriertes Unterbrustband. Für unbeschwertes Rumtoben in den Wellen.

Crop-Top: ca. 69 €, Höschen: ca. 63 €, beides Gr. XS-XXL, aus recyceltem Polyester, OY

← Nostalgisch abtauchen

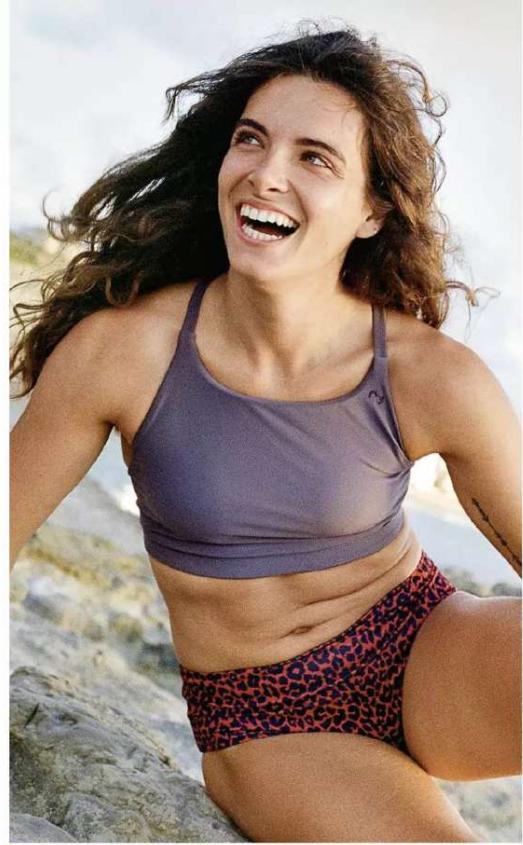
Frauen mit großer Oberweite brauchen im Wasser den richtigen Support. Das ideal ausgearbeitete Innenleben sieht man dem verspielten Einteiler nicht an, wohl aber den super Sitz und festen Halt. Kann man auch als Top tragen.

Badeanzug: ca. 165 €, Gr. 75-85, Cup C-G, PrimaDonna

→ Grafisch geformt

Wer insgesamt schlanker wirken möchte, ist damit gut angezogen! Der Grafikprint ist vorn mittig aufgesetzt und lässt die Figur schmäler aussehen. Durch die farbigen Diagonalen wird der Oberkörper zusätzlich noch gestreckt. Mit schönem Rückendekolleté.

Badeanzug: ca. 119 €, Gr. 36-46, Cup B-E, L'Idea



GUT AUSSEHEN



Reinigen ohne Wasser

Ist gerade kein Waschbecken frei? Mizellen-Reiniger auf ein wiederverwendbares Kosmetikpad geben und sanft über den Teint streichen. Entfernt Make-up, Talg, Schmutz, sorgt für parentiefe Reinheit - wo immer man gerade ist. Und Müll fällt auch keiner an.



▲ Auszeit auch für die Haut

Wellness unter freiem Himmel - mehr Erholung geht nicht! Mit einer praktischen Tuchmaske kann auch die Haut so richtig auftanken. Einzeln verpackt im Sachet dürfen die sogar im Handgepäck mit in den Flieger.

▼ Make-up: eines für alles

Ein Segen für alle, die auch im Urlaub nicht ganz auf Make-up verzichten möchten: Mit Rouge-Sticks lässt sich im Nu auf Wangen und Lippen ein Hauch Farbe zaubern. Wer mag, gibt zudem auf die Oberlider einen Tupfer. Zerbröselt nicht und braucht keinen Pinsel.



WENN IN CAMPER, ZELT ODER
GEPÄCK WENIG PLATZ IST

Superschön unterwegs

Manchmal genügt ein cleveres Minimal-Programm für die Kulturtasche, um auch auf Touren gepflegt, geschminkt und gut gestylt zu sein



Urlaub auf vier Rädern

Einstiegen und schon fährt der Urlaub los. Wohnmobil-Reisen boomen - und wer clever packt bzw. belädt, muss unterwegs auf nichts verzichten. Nicht auf Tisch und Stuhl und schon gar nicht aufs Schönsein!



Ich packe meine Kulturtasche ...

Ein ausklappbarer Kulturbetzel (z. B. Lovevook) sorgt für Ordnung. Und mit dieser Mini-Ausrüstung kommen Sie überall hübsch über die Runden.

Styling-Studio

Ganz oben haben Platz: Haar-Scrunchie und Spangen für die Allwetterfrisur, Rouge-Stick (z. B. Nudestix), Augenbrauenschwamm (z. B. Kiss) und Mascara (z. B. Manhattan).

Waschküche

Praktisch auf Reisen: All-in-one-Cleanser für Haut & Haar, z. B. von Schwarzkopf oder STMNT (rechts). Dazwischen eine handliche Bürste (z. B. Tangle Teezer) und ein kleines Trockenshampoo (z. B. alverde) für die Tage ohne Haarewaschen.

Pflege-Abteilung

Beruhigende Körperperle (z. B. Sebamed) und Sonnenschutz (z. B. Eucerin) müssen sein, um mit „heiler“ Haut nach Hause zu kommen. Auch eine Gesichtspflege (z. B. Balea) und als kleines Extra eine Tuchmaske (z. B. Payot) tun gut.

Standard-Programm

Zahnburste, Zahnpasta, Deo - ohne sie geht es nicht. Bei Zahnpasta auf platzsparendes Konzentrat (z. B. Ajona) setzen, beim Deo auf Roller oder Reisegrößen (z. B. CD). Da reicht der Platz locker noch für Mikrofaser-Pads (z. B. Avène).

Sonnen-Strähnchen

Feine Farbverläufe und gezielte Highlights schmeicheln dem Gesicht, wirken frisch, jung und machen Lust auf den Sommer



Blocksträhnen

Auffällig breit melden sie sich zurück und spielen wie einst in den 90ern mit Kontrasten: Mit klobigen Blondsträhnen im brünetten Haar lassen sich einzelne Partien toll in Szene setzen. Zugegeben, für Chunky Highlights braucht es Mut. Vor allem aber ein junges Gesicht ...



↑ Drei-Farben-Mix

Wie sehr helle Honig- und Sandtöne mit Naturblond harmonieren, zeigt sich hier. Der Farb-Mix gibt feinem Haar mehr Tiefe, lässt es voller und vor allem jünger aussehen. Das große Plus solcher Highlights: Sie liften optisch, sorgen für Frische und das begehrte Urlaubsgesicht. Top also für reife Frauen ...

↓ Farbverläufe

Fein gesträhter Oberkopf, in den unteren Längen wird das Blond dunkler und mündet in einem warmen Gold-Brünett-Ton. Solche fließenden Farbverläufe sind ein echter Hingucker. Für langes Haar einer der schönsten Sommer-Looks, weil er gekonnt mit Licht und Schatten spielt.



↓ Lichtreflexe

Dunkles Naturblond ist langweilig? Nicht mit zarten Sonnen-Strähnchen! Weil sie das Licht einfangen, sieht das Haar glänzender und lebendiger aus. Vor allem entlang der Gesichtskontur bewahren sich solche Highlights, weil sie Teint und Augen zum Strahlen bringen.



↓ Von dunkel zu hell

Farbverläufe mit dunklem Ansatz und heller werdenden Spitzen zaubern Licht und Bewegung ins Haar. Das Beste: Das Rauswachsen fällt da kaum noch auf. Selbst im zusammengenommenen Haar sieht der softe Farbwechsel superdel und stimmig aus. Da kann der nächste Friseurtermin glatt noch warten.



UV-CREMES KÖNNEN MEHR

Alles Gute für den Teint

Weil unser Gesicht als Erstes mit UV-Licht in Berührung kommt, heißt es spätestens jetzt: auf die Tube drücken! Dann kann das richtige Produkt teilweise sogar Tagespflege und Make-up ersetzen



1 FILTER: MEHR SCHUTZ VOR ALLEN STRAHLEN

Neue Filter bieten einen noch breiteren UV-B- und UV-A-Schutz, beziehen zum Teil das gesamte Lichtspektrum mit Infrarot und Blue Light ein. Wichtig: Darauf achten, dass das Produkt auch vor UV-A-Strahlen schützt. Die verursachen zwar keine Sonnenbrände, aber Hautschäden.

2 HAUTTYPEN: SPEZIALISTEN FÜR ALLE FÄLLE

Ob für sensible, zu Allergien neigende oder fettige Haut: Für jeden Typ gibt es spezielle Sonnenpflege. Produkte für sensible Haut verzichten z. B. auf Duftstoffe, die für fettigere Haut sind ölfrei und gehen z. B. mit Salicylsäure sogar Unreinheiten an.



Die neuen Bodyguards für draußen

- 1 | Feuchtigkeit spendende Tagescreme mit LSF 50: **CeraVe**, ca. 14 €.
- 2 | UV-Schutz für die Augenpartie: **hello sunday the one for your eyes**, SPF 50, ca. 19,50 €.
- 3 | Getönte, fettfreie Gel-Creme: **Eucerin Oil Control 50+**, ca. 20,50 €.
- 4 | UV-A-, UV-B- und

- Blue-Light-Breitbandschutz: **Eau Thermale Avène** Sonnenfluid ohne Duftstoffe, SPF 50+, ca. 19,50 €.
- 5 | Schaum für sensible, allergische Haut: **Evy Daily UV Face Mousse**, SPF 30, ca. 30 €.
- 6 | Repariert Sonnenschäden: **ISDIN Fotoultra Age Repair Fusion Water 50+**, ca. 30 €.

3 REIFE HAUT: ANTI-AGING-WIRKSTOFFE

Gerade weil UV-Strahlen die Haut altern lassen, mildern Anti-Aging-Sonnencremes nicht nur das Risiko, sondern steuern gegen: mit Hyaluronsäure, Antioxidantien, Peptiden, Ectoin und Vitamin E.

4 KASCHIEREN: EBNEN WIE MAKE-UP

Mattieren, kaschieren, ebnen: Viele Firmen bieten getönte Sonnencremes an und machen eine zusätzliche Foundation somit überflüssig.

5 TAGESCREME: LSF 50 INKLUSIVE

Wer keinen extra Sonnenschutz auftragen möchte: Tagescremes haben aufgerüstet und beinhalten sogar Lichtschutzfaktor 50.

6 TEXTUREN: LEICHT UND ANGENEHM

Dicke Cremeschicht muss nicht mehr sein: Fluids, Lotionen oder Mousses ziehen rasch ein, hinterlassen ein angenehm leichtes Hautgefühl.

Großes SCHLANK- EXTRA

DREI NEUE BLITZ-KUREN
FÜR MAXIMALEN ERFOLG

Bauch weg in 7 Tagen

Für den Strandurlaub sollen
rasch ein paar Kilos purzeln?

Nichts leichter als das!
Einfach eine der Kuren wählen
und mit Genuss satt essen.
Klingt genial, ist es auch



WASSER marsch: Cooler Trinkplan und
H₂O-Lebensmittel wirken Wunder

S. 34-36



Mit genialer Faustformel und leckeren
Basisrezepten: Abnehmhelfer EIWEISS

S. 37-38



Esst mehr ERDBEEREN: Die leuchtend
roten Früchtchen haben es in sich!

S. 39-41

Erfrischend leicht – der Wasser-Trick

H₂O ist ein natürliches Wundermittel, wenn es um Fitness und kluges Figurmanagement geht



Für Fitness und Wohlbefinden darf's gerne ein Gläschen mehr sein

Wasser ist überlebenswichtig. Fehlt es, kommt der Organismus ins Straucheln, Stoffwechselvorgänge schlafen ein, der Energieumsatz sinkt, wir werden schlapp, greifen wie ferngesteuert zu Schoki & Co. Während unser Energielevel mehr und mehr sinkt, steigt die Zahl auf der Waage.

Fit und wach zur Sommerfigur

Dem können wir einfach entgegensteuern – indem wir genügend Wasser trinken. Steht unserem Körper ausreichend zur Verfügung, laufen Stoffwechsel und Entgiftung auf Hochtouren. Zudem werden unsere grauen

Zellen geschmiert – wir sind wach, nervenstark, happy. Bitte Faustregel: 1 ½ Liter Wasser sollten es über den Tag verteilt mindestens sein.

Eisgekühlt? Lieber nicht!

Nicht nur die Menge, auch die Temperatur hat Einfluss auf das Wohlfühlgewicht: Für einen flachen Bauch ist eine gute Verdauung unerlässlich. Und die wird durch lauwarmes Wasser deutlich effektiver angeregt als durch eiskaltes. Starten wir gleich am Morgen mit solch einem Glas in den Tag, wirkt es wie eine Hallo-wach-Dusche für den Magen. Wichtig: Bitte nicht herunterstürzen, sondern in Ruhe und schluckweise genießen. Denn nur,

Trinkplan:

Nach dem Aufstehen:
350 ml Wasser

Vor dem Frühstück:
200 ml Wasser

Vormittags:
200 ml Wasser

Vor dem Mittagessen:
200 ml Wasser

Nachmittags:
200 ml Wasser

Vor dem Abendessen:
200 ml Wasser

Vor dem Schlafengehen:
150 ml Wasser

Mittagessen

Spitzkohl-Pfanne

Zubereitung: ca. 20 Minuten.
■ 60 g Vollkorn-Pasta in Salzwasser bissfest garen. 150 g grünen Spargel in Stücke schneiden. 1 rote Paprikaschote würfeln, 200 g Spitzkohl klein schneiden. 1 Zwiebel würfeln und in 1 TL Öl andünsten. Spargel, Paprika und Spitzkohl zugeben, kurz mitbraten. Mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Nudeln abgießen, zugeben und erwärmen. Abschmecken und anrichten. Ca. 350 kcal, 7 g F, 56 g KH, 15 g E.

Porree-Fischfilet

Zubereitung: ca. 20 Minuten.
■ 150 g Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. 150 g Kabeljaufilet salzen und pfeffern. 150 g Porree (Lauch) in Ringe schneiden. 1 TL Öl erhitzen, Fisch mit Lauch darin ca. 5 Minuten dünsten. 100 ml Gemüsebrühe zugeben, weitere ca. 5 Minuten dünsten. 1 Schalotte fein würfeln, mit 1 EL Apfelessig kurz köcheln. 80 ml Crème légère und ½ TL Honig unterrühren. Alles anrichten. Ca. 365 kcal, 12 g F, 38 g KH, 35 g E.

Blumenkohlcurry

Zubereitung: ca. 20 Minuten.
■ 1 Knoblauchzehe hacken, 100 g Porree (Lauch) in Ringe schneiden. 1 TL Öl erhitzen, beides darin andünsten. 350 g Blumenkohlröschen zugeben, mit ½ TL Currysauce

bestäuben und anrösten. Mit 50 ml Gemüsebrühe ablöschen. 200 g passierte Tomaten und 100 ml Kokosmilch (Dose, 13 % Fett) zugeben. Mit Currysüppchen, Salz und Pfeffer würzen, bedeckt ca. 10 Minuten garen. 50 g Couscous inzwischen nach Packungsanleitung zubereiten. Curry mit Couscous anrichten.

Ca. 430 kcal, 20 g F, 44 g KH, 14 g E.

Hack-Burger

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ 150 g Tomaten und 1 Schalotte würfeln. 2 Stiele Basilikum hacken. 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Alles mischen. 100 g Beefsteakhack, 1 gehackte Lauchzwiebel, Salz und Pfeffer verkneten. Zur flachen Frikadelle formen und in 1 TL Öl braun braten. 1 Vollkorn-Brötchen

(ca. 50 g) aufschneiden, mit 1 EL Ketchup bestreichen. Untere Hälfte mit 2 Blättern Eisbergsalat, 1 Tomate in Scheiben und der Frikadelle belegen. Obere Hälfte darauflegen und mit Tomatensalat servieren.

Ca. 390 kcal, 19 g F, 38 g KH, 29 g E.

Forellen-Gurkensalat

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

■ 250 g Gurke in Scheiben schneiden. ½ Bund Petersilie und 1 Zweig Minze fein hacken, mit 150 g Joghurt, 1 TL Zitronensaft, 1 gehackten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer verrühren. Gurke untermischen. 120 g geräuchertes Forellenfilet mit Gurkensalat anrichten, mit 2 klein geschnittenen Radieschen bestreuen. Dazu: 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 30 g).

Ca. 300 kcal, 9 g F, 22 g KH, 35 g E.



Bulgur-Salat

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 50 g Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten. 200 g Brokkoli inzwischen in kleine Röschen teilen und in Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen. Beides abgießen und mischen. 25 g Sojasprossen untermischen. 4 Blätter Minze fein hacken. 1 EL Zitronensaft, 1 EL Wasser, 1 TL Öl, Salz und Cayennepfeffer verquirlen. Minze unterrühren. Bulgur-Salat damit beträufeln. 10 g Walnuss- oder Mandelkerne grob hacken und Salat damit bestreut servieren.

Ca. 345 kcal, 13 g F, 41 g KH, 16 g E.



Puten-Spieße

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

150 g Putenfilet würfeln. 200 g Zucchini in dicke Scheiben und 1 Zwiebel in Spalten schneiden. Alles mit 4 Kirschtomaten abwechselnd auf zwei Spieße stecken. 1 TL Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ½ TL getrockneten Rosmarin verrühren. Spieße damit beträufeln und in 1 TL Öl in ca. 10 Minuten knusprig braten. Auf 50 g klein geschnittenem Eisbergsalat anrichten. Dazu: 2 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot (ca. 25 g).

Ca. 395 kcal, 15 g F, 25 g KH, 41 g E.



Abendessen

Mexikofanne

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ Je 100 g Mais und Kidneybohnen (Dose) abgießen. 2 Stiele Petersilie hacken. 125 g Rinderfilet in Streifen schneiden und in 1 TL Öl anbraten. Mais und Bohnen zufügen, salzen, pfeffern und 3-4 Minuten braten. Petersilie unterheben. 2 EL Schmand, 1 EL Salsa-Soße und 2 Prisen Chiliflocken verrühren. Mexikofanne mit Dip anrichten. **Ca. 400 kcal, 14 g F, 38 g KH, 37 g E.**

Schnitzel & Fenchel

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 1 Lauchzwiebel in Ringe, 200 g Fenchel in Streifen, 1 rote Spitzpaprika in Würfel schneiden. 125 g Schweineschnitzel in 1 EL Öl von beiden Seiten knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Gemüse im Bratfett ca. 5 Minuten dünsten. Mit 3 EL Schlagsahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnitzel anrichten. **Ca. 440 kcal, 24 g F, 11 g KH, 40 g E.**

Ca. 385 kcal, 23 g F, 19 g KH, 24 g E.

H₂O lecker serviert

**Garnelen-
pfännchen**

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 350 g Zucchini klein würfeln. 1 Schalotte in Ringe schneiden und in 1 TL Öl glasig dünsten. Zucchini zugeben, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten garen. 200 g verzehrfertige Garnelen (Kühlregal) und 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale unterheben, kurz mitgaren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit 1 TL gehackter Petersilie bestreuen. **Ca. 300 kcal, 9 g F, 10 g KH, 43 g E.**

Gemüesticks

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ 250 g grünen Spargel in Stücke schneiden. Je 150 g Kohlrabi und Möhren in Stifte schneiden. Alles in Salzwasser ca. 4 Minuten garen, abgießen und auf einem Teller anrichten. 1 Knoblauchzehe fein hacken. 150 g Ricotta mit 1 EL Zitronensaft glatt rühren. Knoblauch und ½ TL fein gehackte Rosmarinnadeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse mit dem Ricotta-Dip anrichten. **Ca. 385 kcal, 23 g F, 19 g KH, 24 g E.**

Asia-Filet

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) hacken. ½ rote Chilischote entkernen, fein hacken. Beides mit 125 g Rinderfilet in Streifen und 1 TL Öl mischen. 1 Lauchzwiebel, 150 Brokkoli, 250 g Chinakohl und 1 rote Snack-Paprika klein schneiden. Filet-Mix in einer heißen Pfanne anbraten. Herausnehmen, mit 1 TL Sesam, ½ TL Honig und 1 TL Sojasoße mischen, warm stellen. Gemüse im Bratfett ca. 4 Minuten dünsten. Mit je 1 EL Sojasoße und Limettensaft ablöschen, dann Gemüse und Filet anrichten. **Ca. 380 kcal, 14 g F, 34 g KH, 34 g E.**

Kohlrabi-Topf

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

■ 1 Kohlrabi und 2 Möhren würfeln. In 1 TL Öl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. 400 ml Brühe angießen und bedeckt ca. 10 Minuten

köcheln. 1 Stange Sellerie in Ringen und 50 g TK-Erbsen zugeben, ca. 4 Minuten garen. 100 g Geflügel-Würstchen (10 % Fett) in Scheiben schneiden, zugeben und erwärmen. Abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren. **Ca. 380 kcal, 14 g F, 34 g KH, 34 g E.**

**Parmesan-
Hähnchen**

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ 125 g Hähnchenfilet salzen, pfeffern und in 1 TL Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Herausnehmen, mit Scheiben von 1 Tomate belegen und mit 30 g geriebenem Parmesan bestreuen. Auf einem Blech mit Backpapier im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C) in ca. 5 Minuten überbacken. 100 g Kirschtomaten vierteln, 8-10 Basilikumblätter in Streifen schneiden, beides mit 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Salat mit Hähnchen servieren. **Ca. 355 kcal, 21 g F, 5 g KH, 41 g E.**



FIGUR-KUR NUMMER 2

Mit Eiweiß alles easy

Immer satt, top in Form und gut gelaunt: Mit Proteinen gibt es das – und noch mehr – ganz bequem frei Haus

Eiweiß ist ein Tausend-sassa, wenn's um Schlanktalente geht: Als unerlässlicher Baustein für die Zellen stärkt es Knochen und Bindegewebe, hält den Stoffwechsel in Gang. Zudem aktiviert es die Produktion von Botenstoffen und Enzymen – nötig für Leistungsfähigkeit, Fitness und gute Laune. Und: Eiweiß sättigt lange, fördert den Muskelaufbau – super wichtig für die Fettverbrennung und Kalorienverbrauch.

Viel hilft viel? Nö.

Maß halten ist immer gut! Gabeln wir zu viel Eiweiß auf, bunkert der Körper einen Teil in den Fettdepots – Rettungsringe am Bauch wachsen. Damit der Fit-Star nicht zum Dickmacher wird, ist eine angemessene Tagesportion wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen ca. 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 65 Kilo sind das 52 g Eiweiß. Diese Menge entspricht zum Beispiel 200 g Hähnchen- oder Rinderfilet. Orientierungshilfe bietet Ihre Hand: Eine handtellergroße Portion Eiweiß pro Mahlzeit ist perfekt.

Maßgeschneidert

Für unsere Schlankwoche wollen wir es genau wissen. Die Tabelle rechts zeigt Ihnen anschaulich, welche Lebensmittel wie viel Eiweiß liefern. Berechnen Sie anhand Ihres Körpergewichts nach der Faustformel Ihren Eiweißbedarf, und stellen Sie sich auf diesen Wert aufbauend sieben Tage lang Ihren Speiseplan zusammen. Dafür unsere Basis-Rezepte nach Geschmack mit Ihren persönlichen Eiweißquellen toppen. Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke bleiben im Schrank.



Basis-Rezepte für morgens

SÜSS:

100 g frisches Obst (z.B. Apfel, Banane, Erdbeeren)

+ 30 g Haferflocken

+ 1 EL gehackte Nusskerne (z. B. Mandeln, Haselnüsse)

+ 2 Prisen Vanille- oder Zimtpulver

+ Eiweißquelle nach Wahl

HERZHAFT:

2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 30 g)

+ 10 g Butter

+ 1 Tomate oder Snackgurke in Scheiben

+ Eiweißaufschnitt nach Wahl, dazu 200 g Buttermilch oder Skyr

11 Top-Eiweißquellen am Morgen



Lebensmittel*	Eiweiß
Magerquark	12 g
Skyr	11 g
Griechischer Joghurt (0,2 %)	10 g
Ricotta	10 g
Körniger Frischkäse	12 g
Brie	17 g
Edamer	27 g
Lachsschinken	25 g
Corned Beef	20 g
Kochschinken	19 g
Graved Lachs	21 g

* pro 100 g



12 Top-Eiweißquellen
für mittags & abends

Lebensmittel*	Eiweiß
Hähnchen- oder Putenbrustfilet (gebraten)	25 g
Rinderfilet (gebraten)	26 g
Schweineschnitzel (pur, gebraten)	20 g
Lachsfilet (gebraten)	22 g
Kabeljaufilet (gebraten)	17 g
Tofu (gebraten)	14 g
Grillkäse (gebraten)	22 g
Thunfisch (Dose, eigener Saft)	23 g
Forellenfilet (geräuchert, Kühlregal)	23 g
Garnelen (Kühlregal)	18 g
Harzer Käse	30 g
Mozzarella-Kugeln	18 g

* pro 100 g



Basis-Rezepte
fürs Mittagessen

KALT:

150 g abgekühlte gewürfelte Kartoffeln bzw. Süßkartoffeln oder 80 g abgekühlte Vollkornpasta

- 1 Paprikaschote, 150 g Zucchini oder 10 Radieschen in Stücken
- 80 g Mais, Kichererbsen oder Kidneybohnen (Dose)
- 50 g Eisberg-, Rucola- oder Feldsalat

- Dressing:
2 EL Apflelessig

1 TL Senf

1 EL ÖL

Salz + Pfeffer

- Eiweißquelle

WARM:

50 g gegarte Linsen, Bulgur oder Reis

- 150 g gebratene Aubergine oder grüner Spargel in Stücken

- 100 g gebratene Champignons oder Kirschtomaten

- Soße:
80 g Skyr
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer
- Eiweißquelle

Basis-Rezepte
für den Abend

KALT:

1 Kohlrabi, 1 Bund Radieschen oder 1 Pastinake in feinen Scheiben

- 100 g gewürfelte Gurke, Rote Bete oder Paprikaschote

- 2 EL klassische Vinaigrette

- frische Kräuter nach Wahl

- Eiweißquelle

WARM:

250 g gegarter Brokkoli oder Blumenkohl in Röschen

- 100 g gegarte Möhren, Zuckerschoten oder grüner Spargel in Stücken

- 50 g warme Sauce hollandaise (fettreduziert), Rahmsoße oder Frankfurter Grüne Soße

- Eiweißquelle

TAG 1

MORGENS

Kerniges Müsli

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

25 g Haferflocken, 1 EL gehackte Mandelkerne und 1 TL Leinsamen in einer beschichteten Pfanne anrösten. Kurz abkühlen lassen. 150 g Skyr mit $\frac{1}{4}$ TL Vanillepulver glatt rühren. 100 g frische Erdbeerwürfel und Haferflocken-Mix unterheben.

Ca. 250 kcal, 9 g F, 31 g KH, 6 g E.



FIGUR-KUR NUMMER 3

Erdbeeren – echt stark!

Direkt vom Feld nebenan, prall gefüllt mit Sonne, Geschmack und Vitalstoffen ... Die süßen Früchte sollten jetzt öfter auf unserem Speiseplan stehen

Die leuchtend roten Früchtchen sind unser liebstes Abnehm-Obst: herrlich süß und saftig, oben-drein randvoll mit Fitmachern.

Naschen erlaubt

Mit ihrem Vitamin-C-Gehalt hängen Erdbeeren Zitronen

ab, schon 200 Gramm decken den Tagesbedarf! Darüber freuen sich unser Immunsystem und die schlanke Taille: Vitamin C kickt Stoffwechsel und Fettverbrennung, fördert den Aufbau von Bindegewebe und hält es straff. Dazu kommen Kalzium und

Eisen für eine Extrapolition Power, viel entgiftendes Kalium und Ballaststoffe für Verdauung und Sättigung. Appetit auf die Power-Früchte bekommen? Dann sieben Tage lang durch unseren Wochenplan schlängeln – und den Abnehmerfolg genießen.

MITTAGS

Salat mit Steak

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

100 g Erdbeeren vierteln, mit 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) und 1 TL Öl pürieren, mit Salz und Chiliflocken würzen. 125 g Hüftsteak mit 1 TL getrocknetem Basilikum und Salz würzen, in 1 TL Öl von jeder Seite 4–5 Minuten braten. 100 g Romanasalat zerzupfen, 50 g Erdbeeren vierteln, mit Salat anrichten. Steak aus der Pfanne nehmen, Erdbeersoße darin aufkochen. Steak in Scheiben auf den Salat geben und mit Soße beträufeln. Mit 1 TL gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Basilikum garnieren. Dazu: 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 30 g) mit 1 EL Magerquark bestreichen.

Ca. 400 kcal,

20 g F, 23 g KH, 33 g E.



ABENDS

Tomatensuppe

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

500 g Tomaten vierteln, mit je 1 gewürfelten Schalotte und 1 Knoblauchzehe in 1 EL Öl andünsten. Mit 1 TL getrockneten italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Mit 150 ml Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Pürieren, 2 EL Schmand einrühren und abschmecken. Als Dessert 80 g Erdbeeren würfeln, mit 1 EL Vanillesoße beträufeln.

Ca. 250 kcal, 12 g F, 21 g KH, 8 g E.

TAG 2

MORGENS ► Erdbeer-Bowl

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

150 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. 150 g Magerquark mit 50 g Joghurt und 1 TL Vanillezucker cremig rühren. Über die Erdbeeren geben und mit 10 g Dinkel flakes bestreuen. **Ca. 250 kcal, 9 g F, 31 g KH, 6 g E.**

MITTAGS

Rösti mit Kompott

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

150 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. Je 5 EL Orangensaft und Wasser, 1 TL Zitronensaft und ½ TL Honig aufkochen. 1 TL Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, in den Saft-Mix röhren, aufkochen. Erdbeeren



unterröhren, dann abkühlen lassen. 200 g Kartoffeln grob raspeln, mit 1 Eigelb verkneten und salzen. 1 TL Öl erhitzen und aus den Kartoffeln Rösti braten. Mit dem Kompott anrichten. **Ca. 330 kcal, 13 g F, 38 g KH, 9 g E.**

ABENDS

Spargelteller

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

1 kleine Zwiebel würfeln und in 1 TL Öl andünsten. 100 ml Gemüsebrühe angießen,

aufkochen und vom Herd nehmen. 1 EL hellen Balsamico-Essig einröhren, salzen und pfeffern. 250 g weißen Spargel in Salzwasser mit 1 TL Zitronensaft und 1 Prise Zucker ca. 12 Minuten garen. 1 Putenbrustfilet (ca. 125 g) in 1 TL Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. 100 g Erdbeeren klein würfeln, mit der Vinaigrette mischen. Spargel und Filet anrichten, mit Frucht-Vinaigrette beträufeln und mit 50 g Erdbeerwürfeln garnieren. **Ca. 345 kcal, 15 g F, 15 g KH, 38 g E.**



Neue wissenschaftliche Studie zeigt

So programmiert man den Körper auf Abnehmen

Abnehmen ist einfach, ja richtig, man muss nur weniger Kalorien aufnehmen als man verbrennt. Tausende haben das schon geschafft. Aber haben auch wieder zugenommen. Also suchen wir alle nach dem Königsweg bei dem wir lecker essen können aber nicht dicker werden, oder sogar noch abnehmen.

Es ist und bleibt ein ständiger Kampf, obwohl wir mit unzähligen Theorien und Strategien zur Gewichtsabnahme von mehr oder weniger seriösen „Experten“ überhäuft werden. Schön wäre es, wenn wir uns nicht anstrengen müssten, um das abgenommene Gewicht zu halten, sondern wir einfach schlank bleiben würden. Dazu müsste der Stoffwechsel lernen während und nach einer Diät mehr Kalorien zu verbrennen. In Hungerperioden (also auch bei einer herkömmlichen Diät oder kalorienreduzierten Kost) tut er nämlich genau das Gegenteil. Und wir müssen lernen wenige gesunde Fette und keine ungesunden Zucker zu uns zu nehmen. Dazu kann man zum Beispiel gesunde Zucker nutzen, mit einem niedrigen glykämischen Index, damit der Appetit auf ungesunden Zucker gar nicht erst entsteht und man länger leistungsfähig und konzentriert bleibt. So braucht man nicht laufend Zucker „nach zu futtern“ und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

Neue Erkenntnisse

Vor einiger Zeit haben die Ernährungswissenschaftler der Universität Freiburg mehrere Diätprogramme auf ihre Wirksamkeit getestet. Eine Diät schnitt überraschend besser ab. Die Gewichtsabnahme erfolgte schnell und ohne Jo-Jo-Effekt. Auf Grund dieses herausragenden Ergebnisses hat sogar das bekannte amerikanische Fachmagazin „International Journal of Obesity“ darüber berichtet. Ein wichtiger



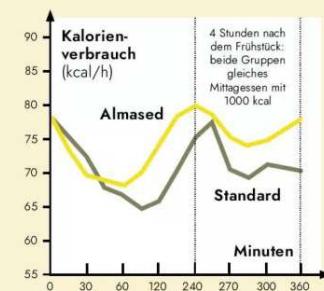
Teil dieses Programms ist Almased (in Apotheken erhältlich). Es wurde seinerzeit von einem Heilpraktiker entwickelt, um den Stoffwechsel seiner Patienten zu optimieren und somit das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Heute ist es das beliebteste Mittel zur Gewichtsabnahme in Deutschland und wird von Apothekern am häufigsten empfohlen. Jetzt haben Experten der Universität in Edmonton (Kanada) Almased dem Härtetest unterzogen. In der sogenannten „Stoffwechsel-Kammer“ wurde geprüft was Almased tatsächlich leistet. Erste Ergebnisse wurden anlässlich des ECO 2018 in Wien vorgestellt. Sie beweisen, dass nur ein Almased-Drink pro Tag nicht nur den Grundumsatz (Kalorienverbrauch – ohne dass man etwas tut) steigert, sondern auch das Körperfett wesentlich früher zur Energiegewinnung herangezogen wird als bei einer alternativen Ernährung. Damit wurden die Ergebnisse der sogenannten „Frühstücks-Studie“ der Universität in Freiburg von 2011 bestätigt.

Auf das Timing kommt es an

Für viele von uns ist das abendliche Essen die Belohnung für einen langen Tag. Dadurch nehmen die meisten von uns den überwiegenden Teil der Kalorien am Abend auf. Der Körper wird also doppelt belastet: Zu den nächtlichen „Restrukturierungs-Maßnahmen“ kommt auch noch die Verdauung hinzu. Steht dem Stoffwechsel aber nicht genug Protein und Energie für die lange Nacht zur Verfügung, wachen wir öfter auf und fühlen uns zerschlagen. Ersetzt man die letzte Mahlzeit des Tages durch einen Almased-Drink mit etwas mehr Pulver als üblich, spart man viele Kalorien, schläft besser und wacht erholter auf. Ein „Selbst-Test“ lohnt sich – versuchen Sie es mal.

Verbrennen Sie mehr Kalorien

Die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie der University von Alberta in Edmonton (Kanada) zeigen, dass jeder Mensch seinen Kalorienverbrauch steigern kann. Den Körper auf „Abnehmen“ programmieren. Was bisher klang wie ein Märchen, wurde in einer wissenschaftlichen Studie getestet und belegt. Das beeindruckende Ergebnis der Studie: Mit einer auf Almased basierten Ernährung verbrannten die Studienteilnehmer deutlich mehr Kalorien als die Teilnehmer in der Gruppe ohne Almased. Dieser erhöhte Kalorienverbrauch konnte sogar in Ruhephasen und während des Schlafens nachgewiesen werden. Schlank im Schlaf ist damit keine Wunschvorstellung mehr, sondern Realität.



Almased kann helfen

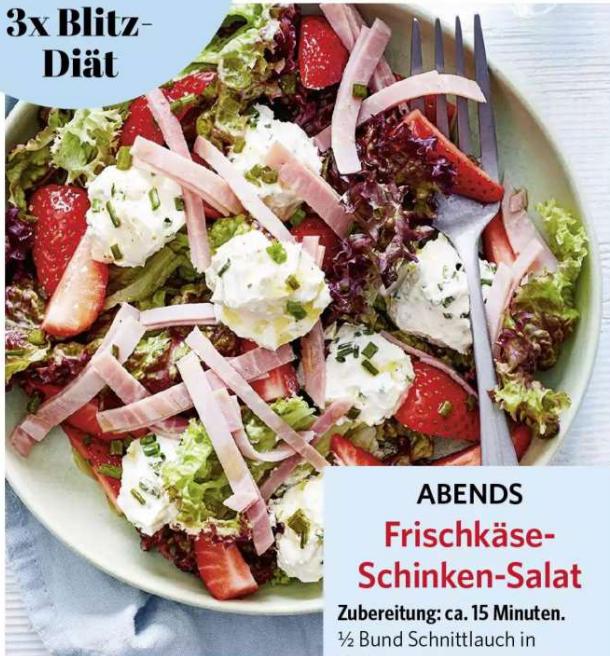
Schon ein Almased-Drink pro Tag steigert den Kalorienverbrauch wie etwa 30 Minuten auf dem Laufband. Es kann also dafür sorgen, dass einmal abgenommenes Fett auch abgenommen bleibt. Man könnte annehmen, dass das in Almased unter anderem nachgewiesene bioaktive Peptid „Lunasin“ dabei eine wichtige Rolle spielt. Leider ist es Almased durch die sog. Health-Claims-Verordnung gesetzlich verboten über viele weitere gesundheitliche Vorteile, die durch die einzigartige Rezeptur und das besondere Herstellungsverfahren entstehen und wissenschaftlich belegt sind, zu informieren. Daher: „Probieren geht über studieren“.



Hier erfahren Sie mehr über die Almased-Diät. Scannen Sie einfach den QR Code!

Großes SCHLANK- EXTRA

3x Blitz- Diät



ABENDS Frischkäse- Schinken-Salat

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

½ Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und, bis auf 1 TL, mit 150 g fettarmem Frischkäse, Salz und Pfeffer mischen. Masse zu kleinen Bällchen formen. 100 g Blattsalat zerzupfen. 30 g Kochschinken in kurze Streifen schneiden. 150 g Erdbeeren vierteln und mit dem Salat anrichten. Käsebällchen und Schinken darauf verteilen.

2 EL Zitronensaft, 1 EL Wasser, 1 EL Öl, 1 TL Schnittlauch, Salz und Pfeffer verquireln.

Über den Salat träufeln.

Ca. 280 kcal,

11 g F, 20 g KH, 25 g E.

TAG 3

MORGENS

Mandel-Smoothie

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

250 ml ungesüßter Mandeldrink, 1 EL gehackte Mandelkerne, 1 TL gemahlene Leinsamen, 50 g Erdbeerwürfel und 1 Banane pürieren. 150 g Skyr unterrühren. Mit 1 TL Honig süßen.

Ca. 345 kcal, 12 g F, 28 g KH, 22 g E.

MITTAGS

Kabeljau mit Erdbeersalat

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

150 g Kartoffeln in Wasser 20-25 Minuten garen. 150 g Erdbeeren klein würfeln, 1 Lauchzwiebel in Ringe schneiden und beides mischen. 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Ketchup, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Erdbeer-Mix mischen. 150 g Kabeljaufilet mit 1 TL Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in 1 TL Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Kartoffeln abgießen, mit Fisch und Erdbeersalat anrichten.

Ca. 390 kcal, 14 g F, 35 g KH, 33 g E.

Lust auf Leichtigkeit

MITTAGS

Vollkornreis- Garnelenpfanne

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

40 g Vollkornreis nach Packungsangabe bissfest garen. 250 g grüne TK-Bohnen in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. 150 g küchenfertige Garnelen mit 1 gehackten Knoblauchzehe in 1 TL Öl rundum dünsten. Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen, vom Herd nehmen, salzen und pfeffern. Bohnen und Reis abgießen, zu den Garnelen geben und untermischen. Mit Chiliflocken und Salz würzen. Mit 1 EL gehackten Cashewkernen bestreut servieren. Als Dessert: 100 g Erdbeeren.

Ca. 380 kcal, 12 g F, 48 g KH, 20 g E.

TAG 5

MORGENS

Power-Müsli

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

30 g Sojaflocken mit 1 TL Leinsamen und 50 ml Vanille-Sojadrink ca. 10 Minuten quellen lassen. 2 Soft-Aprikosen klein schneiden. 100 g Erdbeeren grob zerdrücken. Alles mit 100 g griechischem Joghurt mischen. Mit 1 TL geröstetem Sesam bestreut anrichten.

Ca. 320 kcal, 13 g F, 22 g KH, 28 g E.

MITTAGS

Pilz-Paprika- Pfanne

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

1 rote Paprikaschote und 100 g Zucchini klein würfeln. 100 g Champignons in Scheiben schneiden. 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein würfeln, in 1 TL Öl glasig dünsten. Übrige vorbereitete Zutaten zugeben, mit Salz und Chiliflocken würzen, ca. 5 Minuten dünsten. 100 g abgetropfte Kidneybohnen (Dose) zugeben und weitere ca. 5 Minuten bedeckt dünsten. 100 g geviertelte Erdbeeren und 50 g zerzupften Mozzarella unterheben, abschmecken und anrichten.

Ca. 405 kcal, 17 g F, 38 g KH, 26 g E.

ABENDS

Filet mit Salsa

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

1 Snackgurke, 100 g Erdbeeren und 1 Schalotte fein würfeln. 4-5 Minzeblättchen hacken. Alles mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz, Chiliflocken und 1 EL Olivenöl mischen. 1 Hähnchenfilet (ca. 125 g) mit Salz und Paprikapulver rohenscharf einreiben, in 1 TL Öl von beiden Seiten knusprig braten. 100 g Salatblätter zerzupfen, mit Hähnchenfilet anrichten und Salsa darauf verteilen.

Ca. 330 kcal,

18 g F, 13 g KH, 28 g E.

TAG 4

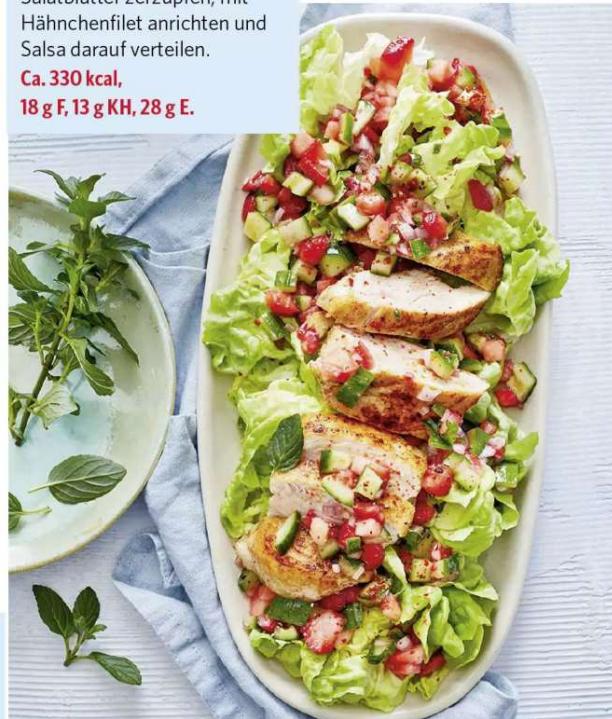
MORGENS

Süßes Omelett

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

2 Eier mit 5 EL Milch aufschlagen. Mit je 1 TL Vanillezucker und Zimt würzen. 200 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und stocken lassen. Wenden, Erdbeeren daraufgeben und fertig backen. Mit 2 EL Skyr toppen. Dazu 2 Scheiben Vollkorntoast (à ca. 20 g).

Ca. 365 kcal, 17 g F, 33 g KH, 20 g E.





ABENDS Spargel auf italienische Art

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

250 g grünen Spargel in Stücke schneiden und mit 50 g TK-Erbsen in 1 EL Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 g Erdbeeren in Scheiben schneiden, zugeben, mit 1 TL Honig beträufeln und weitere ca. 3 Minuten dünsten. 50 g gemischten Blattsalat auf einen Teller geben. Spargel-Mix mit 2 EL Balsamico-Essig ablöschen, kurz aufkochen, abschmecken und alles auf dem Salat verteilen. Mit 30 g zerzupftem Parmaschinken, 50 g zerbröseltem Ricotta und ½ Bio-Limetten in Spalten toppen und servieren.

Ca. 375 kcal,

19 g F, 28 g KH, 19 g E.

TAG 6

MORGENS Zweierlei Vitalstullen

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 30 g) je mit 2 EL körnigem Frischkäse bestreichen. 1 Scheibe mit 30 g zerzupftem Graved Lachs belegen, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln, mit 1 TL Schnittlauchrölchen bestreuen und mit Pfeffer übermahlen. Andere Brotseite mit 1 TL Honig beträufeln, mit 50 g Erdbeeren in Scheiben belegen und mit zerzupften Minzeblättchen garnieren.

Ca. 240 kcal, 7 g F, 28 g KH, 16 g E.

MITTAGS Express-Milchreis

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

200 ml Milch mit ½ TL abgeriebener Bio-Zitronenschale aufkochen. 50 g Schnellkoch-Milchreis zufügen, 2-3 Minuten kochen. Mit Zimt und Kardamompulver abschmecken. 250 g Erdbeeren pürieren und mit dem Milchreis anrichten. Mit 1 TL Honig beträufeln.

Ca. 355 kcal, 6 g F, 66 g KH, 13 g E.

ABENDS Bowl mit Avocado

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

1 Ei in Wasser ca. 7 Minuten kochen, abgießen und abschrecken. 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 125 g) salzen, pfeffern und in 1 TL Öl von jeder Seite in ca. 4 Minuten knusprig braten. 80 g Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch aus der Schale heben. 100 g Erdbeeren vierteln. 70 g BataviaSalat und 2 Stiele Dill zerzupfen. Ei halbieren und mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel (Bowl) anrichten. 2 EL Zitronensaft, ½ TL Ahornsirup, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Bowl damit beträufeln. Mit 5 Mandelkernen bestreuen.

Ca. 600 kcal,

44 g F, 13 g KH, 38 g E.

TAG 7

MORGENS ►

Erdbeer-Creme

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

Je 100 g Magerquark und Joghurt mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale und ½ TL Honig verrühren. 100 g Erdbeeren mit 1 Banane fein pürieren, mit 1 TL Vanillezucker mischen, unter die Joghurtcreme ziehen. Mit 50 g halbierten Erdbeeren garnieren.

Ca. 310 kcal, 5 g F, 50 g KH, 15 g E.

MITTAGS

Zucchini-Pasta

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

1 Knoblauchzehe mit ca. 10 Basilikumblättern, 2 EL geriebenem Parmesan, 1 EL Öl und 1 EL Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 100 g Erdbeeren halbieren. 50 g Lachsschinken in Streifen schneiden. 300 g Zucchini in feine lange Streifen schneiden (geht super mit einem Sparschäler) und in einer beschichteten Pfanne ca. 3 Minuten dünsten. Lachsschinken unterheben, Erdbeeren zugeben, weitere ca. 2 Minuten dünsten. Pesto zugeben und untermischen. Abschmecken, mit 30 g Vollkorn-Grissini anrichten.

Ca. 385 kcal, 15 g F, 33 g KH, 28 g E.

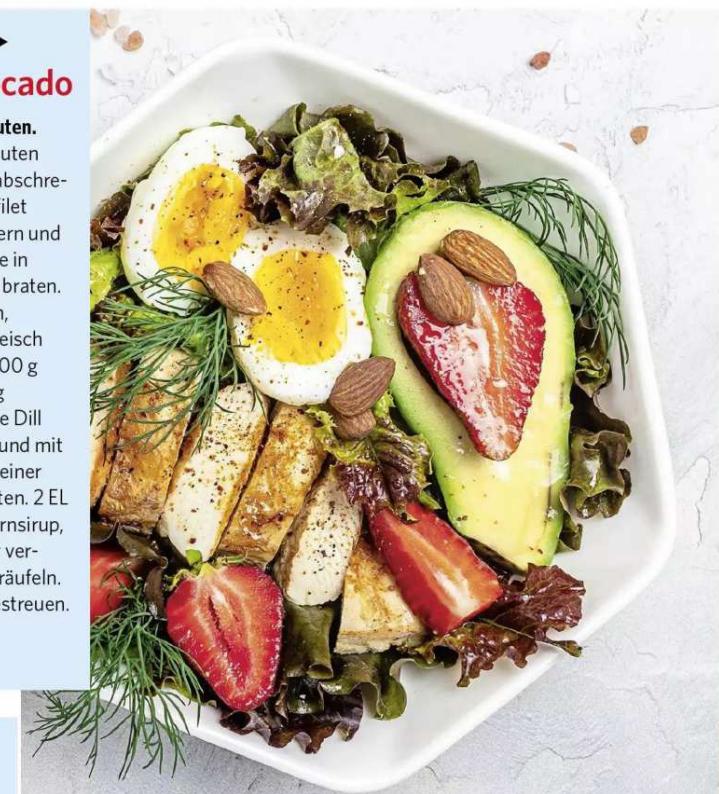
ABENDS

Schnitzel mit Pak-Choi-Salat

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

150 g Schweineschnitzel mit Salz und Chiliflocken würzen, in Streifen schneiden und in 1 TL Öl braun braten. 150 g Skyr, 1 EL Limettensaft, 1 TL Honig, ½ TL gehackten Ingwer, Salz, Pfeffer und 2 Prisen Currysüppchen verrühren. 1 Snackgurke in Scheiben, 100 g Erdbeeren in Würfel schneiden. 50 g Pak Choi kleiner schneiden, mit Gurke, Erdbeeren und Schnitzel anrichten. Mit Skyr-Dressing beträufeln servieren.

Ca. 330 kcal, 6 g F, 20 g KH, 45 g E.





Gesund leben

Landluft lässt Städter aufatmen

Ein Hauch dörfliches Idyll mitten in der City? Das lässt sich einrichten.

Diese Tipps steigern Wohlbefinden und bringen Entspannung

■ 115 Millionen Treffer auf Google zeigen, „Urban Gardening“ liegt voll im Trend. Ganz gleich ob Balkon-Beet, Kräuter auf der Fensterbank oder Pflanzöpfe vorm Haus - in Erde buddeln macht glücklich.

■ Schrebergärten sind Energie-Tankstellen. Wenn Sie einen Kleingarten pachten möchten, wenden Sie sich an den zuständigen Bezirksverband. Problem: Die Wartelisten sind lang.

■ Auf Du und Du mit der Kuh: Viele landwirtschaftliche Betriebe sind auf Besuch eingerichtet. Googeln Sie mal „Kuhkuscheln“ - bestimmt ist auch ein Bauernhof in Ihrer Nähe dabei.

■ Lieber was Süßes? In vielen Städten werden Schnupper-Imkerkurse angeboten, z. B. in Berlin (stadtbiene.org). Das Summen wirkt beruhigend, das Imkern ist ungefährlich und der eigene Honig sowieso der Hit.

NIEDERGESCHLAGEN?

Trommeln schärft das Namens- gedächtnis

■ Wie heißt die noch mal? Ich komm gerade nicht auf den Namen, das Gesicht kommt mir irgendwie bekannt vor...? Wer ein schlechtes Namensgedächtnis hat, sollte zwei Stunden die Woche beim Trommeln die Drumsticks schlagen, raten Wissenschaftler der University of California (USA). Forschungsleiter Dr. Theodore Zanto: „Der präzise geschlagene Rhythmus auf den Trommeln aktiviert das Kurzzeit-Gedächtnis im Gehirn. Er bessert auch die Fähigkeit, Gesichter richtig zu erkennen und einzuordnen.“



79 Prozent
der Deutschen verstehen
unter Gesundheit ein
persönliches
Rundum-Wohlgefühl.
67 Prozent
die Abwesenheit von Schmerz.

QUELLE: STATISTA

Ja, es gibt chemische Mittel oder antibakterielle Mundwasser, es gibt Zungenschaber, Petersilien-Pastillen und vieles mehr gegen den peinlichen Mundgeruch, unter dem rund ein Drittel aller Deutschen leidet. Doch all diese Mittelchen bringen entweder nur kurzfristig Hilfe. Oder aber sie vernichten nicht nur schädliche Bakterien auf Zunge, am Zahnfleisch oder zwischen den Zähnen mit ihren übel riechenden, schwefelhaltigen Stoffwechselprodukten – sondern die guten Mundkeime gleich mit. Schonendere und effektivere Mundfrischer sind probiotische Bakterien wie der *Lactobacillus salivarius*, die sich typischerweise in Joghurt, Sauerteig, Kimchi oder sauren Gurken tummeln. Ein bis zweimal am Tag ein solches Probiotikum zu essen, reicht laut Studie der chinesischen Sichuan-Universität bereits aus, um Mundgeruch (med.: Halitosis) nachhaltig zu verbessern. So nehmen dadurch die müffelnden Schwefelwasserstoff-Anteile in der Atemluft beim Ausatmen um enorme ca. 73 Prozent ab.



NEU

Creme gegen Regelschmerzen?



■ Statt Wärmflasche einfach eincremen: Die neue „Warming Period Cream“ von Micaraa (ca. 39 €) will bei krampfartigen Regelbeschwerden helfen. Mönchspfeffer, Chili und CBD sorgen für entspannende Wärme, entkrampfen, durchbluteten und steigern das Wohlbefinden. Soll auch bei Rückenschmerzen oder verspannten Schultern wirken.

Gesundheit ist der schönste Besitz, Zufriedenheit der größte Schatz, Vertrauen der beste Freund.

LAOZI, CHINESISCHER PHILOSOPH AUS DEM 6. JAHRHUNDERT V. CHR.

SCHNELLER MYTHEN-CHECK

Blutspenden schwächt?

■ Die Hälfte der Gesundheitsinformationen, die wir im Internet finden, ist falsch, übertrieben oder längst überholt. Wir sagen, was Sache ist. Jeden Tag werden in Deutschland mindestens 15 000 Blutspenden für die medizinische Versorgung benötigt. Doch das kostbare Gut wird immer wieder knapp, weil die Bereitschaft zum Spenden mehr und mehr abnimmt. Zum Weltblutspendetag am 14. Juni hier ein paar Mythen ums Blutspenden.

Mythos: Blutspenden schwächt den Körper.

Fakt: Quatsch. Blutspenden dauert im Schnitt nur etwa 10 bis höchstens 15 Minuten. Danach fühlen sich zwar einige Spender etwas müde, andere leicht beflügelt. Aber dieses Gefühl verschwindet bereits nach wenigen Minuten, ein paar Keksen und einer Tasse Kaffee oder Tee. Bereits nach ca. 48 Stunden hat der Körper das Blutvolumen wieder aufgefüllt, vor allem durch Blutplasma. Nach 4-8 Wochen sind die roten Blutkörperchen wieder auf dem alten Stand.

Mythos: Durch das Blutspenden werden Infektionen übertragen.

Fakt: Die Blutentnahme findet grundsätzlich unter sterilen Bedingungen statt. Infektionen durch eine Blutspende sind deshalb praktisch unbekannt, so das American Red Cross. Auch das Risiko, sich als Empfänger einer Blutspende mit einer Krankheit anzustecken, ist extrem gering. Die Spenden werden rigoros auf Viren oder Bakterien geprüft. Die Gefahr einer Ansteckung liegt bei 1: 100 Millionen.

Mythos: Blutspenden ist schmerhaft.

Fakt: Kein Grund, wehleidig zu werden. Außer einem kleinen Piks ist wirklich nichts zu spüren.

IM TREND

Abnehmen mit einer Gen-Diät?

■ Ein paar Pfunde loswerden ohne Hungern - das verspricht die DNA-Diät. Dabei wird eine Speichelprobe im Labor auf Stoffwechsel-Gene hin untersucht. Daran lesen Anbieter ab, welcher Meta-Typ man ist, also wie gut der Körper Eiweiß, Kohlenhydrate oder Fett verwerten kann. Kosten solcher Angebote: bis zu 300 €. Experten kritisieren den Ansatz als noch viel zu wenig erforscht oder gar wissenschaftlich belegt. Besser, man investiert in eine Ernährungsberatung und treibt mehr Sport. Zudem hilft es Untersuchungen zufolge, einzelne Mahlzeiten durch spezielle Eiweiß-Shakes (z. B. Almased, rezeptfrei, Apotheke) zu ersetzen.



SCHLANK & FIT IM ABO LESEN!

■ Jetzt können Sie sich Ihr Lieblings-Magazin direkt nach Hause liefern lassen: Testen Sie 3 Hefte für nur 7,50 € portofrei. Als Dankeschön erhalten Sie das Kochbuch SALATKÜCHE mit 100 vielseitigen Rezepten vom Land. Infos und Bestellung per Telefon: 040/231887122 (Stichwort: WABSR233SH) oder im Internet auf: www.bildderfrau.de/sfabored



NEU ENTDECKT

Neues Spray lässt Mücken keine Chance

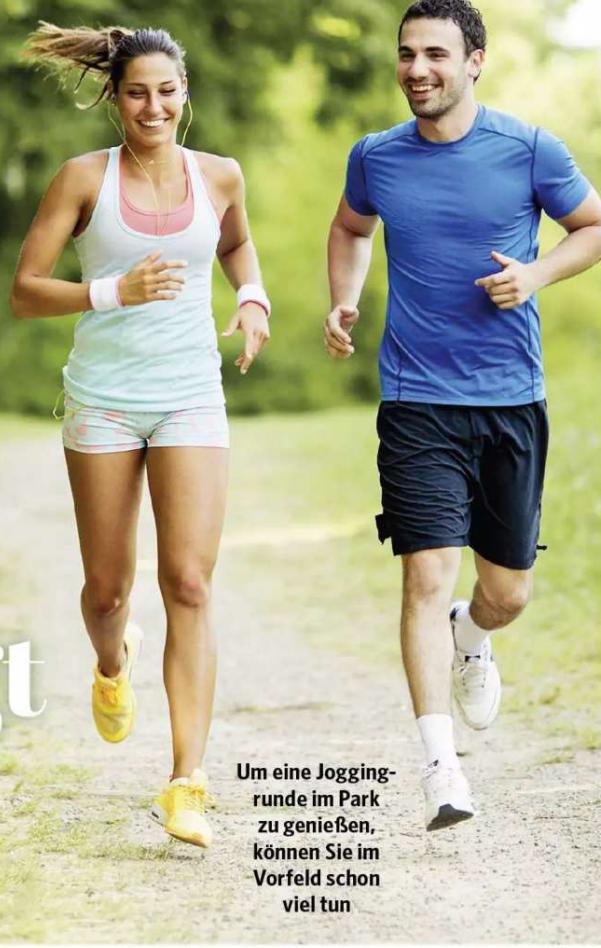
■ Der Kampf Mensch gegen Mücke ist so alt wie die Menschheit selbst und ging bisher ziemlich unentschieden aus. Mittel der Wahl sind zurzeit Sprays mit der chemischen Substanz DEET (Diethyltoluamid), die um 1940 in den USA entwickelt wurde. Sie blockiert die Fähigkeit der Blutsauger, Menschen zu riechen und zu orten. Doch DEET riecht unangenehm, muss alle paar Stunden aufgetragen werden, kann Haut, Augen oder Lungen reizen, die Kleidung schädigen. Nun haben Forscher der Universität Pisa (Italien) ein neues Spray mit dem Wirkstoff Hydroxyacetat entwickelt. Es riecht frisch, wehrt Mücken mindestens acht Stunden lang mit 95%iger Sicherheit ab. Damit bietet es z. B. einen ganzen Sommerabend perfekten Schutz vor den Biestern, soll aber leider erst 2024 auf den Markt kommen.

BAUCHWEH, SODBRENNEN,
SEITENSTECHEN

Wenn Sport auf den Magen schlägt

Ausdauertraining beansprucht den Verdauungstrakt.

Deshalb haben viele Aktive mit Beschwerden zu kämpfen. Wie es dazu kommt und was man dagegen machen kann



Um eine Joggingrunde im Park zu genießen, können Sie im Vorfeld schon viel tun

Mitten im Lauf plötzlich Bauchkrämpfe, Durchfall oder Übelkeit: Dass besonders aktive Sportler Bauch-Beschwerden entwickeln, kommt relativ häufig vor. Laut einem Review im Fachblatt „Sports Medicine“ berichten 30 bis 90 Prozent der Ausdauersportler über Probleme mit dem Verdauungstrakt beim Training. Insbesondere Läufer trifft der sogenannte Läufer-Durchfall. Aber auch Langstrecken-Radfahrer berichten von Beschwerden, allerdings machen ihnen vermutlich durch die Sitzposition eher Sodbrennen, Übelkeit und Seitenstechen zu schaffen. Die Symptome sind mitunter so ausgeprägt, dass Fachleute sie auch dafür verantwortlich machen, wenn Sportler im Wettkampf nicht die volle Leistung abrufen können.

Veränderte Durchblutung macht Bauch zu schaffen

Lange von der Forschung vernachlässigt, wissen Medizi-

ner mittlerweile etwas genauer über die Ursachen von Magen-Darm-Beschwerden im Ausdauersport Bescheid. So entdeckten Schweizer Gastroenterologen in einer Metaanalyse, dass vermutlich vor allem der veränderte Blutfluss während eines Laufs dem Verdauungstrakt zusetzt. So aktiviert der Organismus beim Sport das sympathische Nervensystem. Das regelt u. a. die Erhöhung der Herzfrequenz, sodass Herz, Lunge, Muskeln und Haut besser durchblutet werden.

Zu wenig Sauerstoff im Darm sorgt für Kettenreaktion

All das ist nötig, um die sportliche Anstrengung zu meistern. Gleichzeitig fehlen Blut und Sauerstoff dadurch aber im Verdauungstrakt. „Bereits bei Belastungsintensitäten von 70 Prozent des maximalen Sauer-

stoffverbrauchs sinkt die Blutversorgung des Gastrointestinaltraktes um 60 bis 70 Prozent“, so die Schweizer Mediziner. Dieser Sauerstoffmangel setzt dann eine Art Kettenreaktion in Gang. Die schlecht durchblutete Schleimhaut nimmt weniger Nährstoffe auf und ist anfälliger für Giftstoffe von Bakterien, die in die Blutbahn gelangen. Das ruft das Immunsystem auf den Plan, das die Erreger bekämpfen will.

Beschwerden über die Ernährung lindern

Die Folge: Bauchweh, Übelkeit, sogar Entzündungen der Darmoberfläche, die mit Durchfall und Blutungen einhergehen. Um vorzubeugen, empfehlen Mediziner, die Ernährung anzupassen. Wichtig: Vor dem Sport nichts Ungewöhnliches essen, keine sprudelnden Getränke. Und keine Ballaststoffe vor der Belastung – damit es nicht dumm läuft beim Training.

Den Magen entstressen

→ Magenkrämpfe, Aufstoßen, Sodbrennen – solche Beschwerden treffen nicht nur Athleten. 40 Prozent der Deutschen kennen Oberbauchschmerzen. Neben zu starker sportlicher Belastung schlagen fettige Speisen und Stress auf den Magen. Oft hilft es schon, auf leicht verdauliche Mahlzeiten zu setzen, stilles Wasser zu trinken und Alkohol, Zigaretten und große Mengen Kaffee zu meiden. Auch pflanzlich lässt sich gegensteuern. Gänsefingerkraut beispielsweise löst Magen- und Darmkrämpfe.



Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



Dank dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen. Eine wissenschaftliche Studie empfiehlt zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen das Trinken von zwei Flaschen unseres Heilwassers pro Tag. Angenehm im Geschmack kann es so einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwert Leben leisten.



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

VON ANDORN BIS TEEBAUM

Kräuter-Medizin zum Selbermachen



Andorn – regelt die Verdauung

■ Lange war die Heilpflanze in Vergessenheit geraten. Bis man sie 2018 zur Arzneipflanze des Jahres kürte.

Was bewirkt er?

Gerb- und Bitterstoffe regen die Verdauungssäfte an, was Völlegefühl oder Blähungen lindert. Dank antizündlicher und keimtötender Wirkung hilft Andorn auch bei Erkältungen.

Wie wende ich ihn an?

Als Tee, Tinktur oder Presssaft.

Do-it-yourself-Rezept

2 TL getrockneten Andorn (selbst angepflanzt oder Apotheke) mit 250 ml Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Bis zu 5 Tassen am Tag. Wenn der Tee zu bitter ist, der kann Melisse oder Pfefferminze untermischen.



Baldrian – der Einschlafhelfer

■ Im Mittelalter galt er als Allheilmittel. Erst im 18. Jahrhundert erkannten Gelehrte, dass Baldrian vor allem gegen Unruhe und Schlafprobleme hilft.

Was bewirkt er?

Die Wurzeln enthalten Substanzen, die müde machen, unter

anderem ätherisches Öl und sogenannte Valepotriate. Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe sorgt dafür, dass bestimmte Botenstoffe im Nervensystem ausgeschüttet werden. Dadurch wirkt Baldrian beruhigend und hilft beim Ein- und Durchschlafen.

Wie wende ich ihn an?

Bei leichten Schlafstörungen als Tee vor dem Zubettgehen. Bei stärkeren Problemen sind höher dosierte Präparate nötig – und ein Termin beim Arzt.

Do-it-yourself-Tipp

2 TL zerkleinerte Baldrianwurzel (Apotheke) mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen. Den Sud am besten schon morgens aufsetzen, da er rund zwölf Stunden ziehen muss. Vor dem Schlafengehen abseihen, vorsichtig erwärmen und trinken.



Fichte – spendet Wärme

■ Der immergrüne Nadelbaum bringt auch im Winter Farbe in unsere Wälder. Vor allem aber kann die Fichte mit ihrer Heilkraft punkten.

Was bewirkt sie?

Bei Erkältungsbeschwerden wie schmerzenden Gliedern, verstopften Atemwegen sowie Verspannungen helfen Fichtennadeln. Die stacheligen Blätter sind reich an ätherischen Ölen, die die Durchblutung ankurbeln, so den Körper wärmen und Schmerzen lindern. Die Inhaltsstoffe wirken auch schleimlösend und leicht entzündungshemmend.

Wie wende ich sie an?

Bei Erkältung als Tee (bis zu 3 Tassen am Tag) und Badezusatz. Zur Linderung von Glieder- und Muskelschmerzen hilft ein Fichtennadelbad oder Einreiben der Stellen mit Fichtenöl.

Do-it-yourself-Tipp

Eine verschließbare Flasche bis zur Hälfte mit Fichtennadeln füllen und mit Oliven- oder Mandelöl auffüllen. Drei Wochen stehen lassen, dann abseihen. Ca. 100 Milliliter Öl ins Badewasser geben. Nicht anwenden bei Hautwunden, Fieber oder Reizhusten.

Mönchspfeffer – das Frauenkraut

■ Der pflanzliche Hormon-Helfer wird seit über 2500 Jahren bei PMS, in den Wechseljahren oder bei unerfülltem Kinderwunsch eingesetzt.

Was bewirkt er?

In den Früchten stecken ätherische Öle und Flavonoide. Sie senken den Prolaktinspiegel. Ist zu viel von diesem Hormon vorhanden, können Brustschmerzen entstehen oder ein unregelmäßiger Zyklus. Außerdem lindert Mönchspfeffer Wechseljahresbeschwerden.

Wie wende ich ihn an?

Als Tee, Tinktur oder Extrakt.

Do-it-yourself-Tipp

Für eine Tinktur 125 g getrocknete, gehackte Früchte (Apotheke) mit 500 ml Doppelkorn verschlossen für 10 Tage an einen sonnigen Platz stellen. Abseihen. 3-mal täglich 1 TL.



Dufte, wie gesund die sind: Viele Heilrezepte lassen sich zu Hause ganz einfach zubereiten





Pfefferminze befreit von Kopfweh

■ Ab dem Sommer wird das Kraut geerntet. Die stärkste Wirkung haben die Blätter, wenn die Pflanze kurz vor der Blüte steht.
Was bewirkt sie?

Verantwortlich für die Wirkung ist ihr Öl, das Menthol. Es hilft bei Kopfschmerzen ebenso gut wie Paracetamol, das zeigen Studien. Hohe Konzentrationen von Menthol entfalten eine lokal anästhetisierende Wirkung.

Wie wende ich sie an?

Bei Kopfschmerzen in Form von Pfefferminzöl. Es wirkt am besten, wenn man es in die Schläfen einmassiert. Achtung: Bei Babys und Kleinkindern dürfen ätherische Öle nicht verwendet werden.

Do-it-yourself-Tipp

Pfefferminztee lässt sich aus der frischen und der getrockneten Pflanze gut zubereiten. Blätter in eine Tasse geben. Mit heißem Wasser übergießen, ziehen lassen, warm in kleinen Schlucken trinken.



Safran – macht wieder happy

■ Seit Jahrtausenden wird Safran als teures Gewürz gehandelt. Doch auch als Heilpflanze macht sich das Gewächs einen Namen.
Was bewirkt er?

Studien zeigen, dass Safran depressive Verstimmungen entgegenwirken kann. Auch Schmerzen und PMS soll die Krokus-Art lindern sowie bei Magen-Darm-Problemen dank Bitterstoffen regulierend wirken.

Wie wende ich ihn an?

Hoch dosiert als Extrakt (Apotheke) einnehmen. In Speisen oder Tees können Safranfäden eingerührt werden.

Do-it-yourself-Tipp

Für einen Tee 1 TL schwarzen Tee mit 250 ml Wasser überbrühen, zwei bis drei Safranfäden hineingeben, 5-7 Minuten ziehen lassen. 2-3 Tassen täglich. Wer Safran kaufen möchte, sollte nur zu ganzen Fäden greifen. Ein Gramm kostet mindestens vier Euro.

Studentenblume – schützt die Augen

■ Strahlend gelb, rot oder orange blühen Tagetes über viele Monate. Trotzdem mag nicht jeder die heilsame Blume: Ihre Blätter versprühen einen Duft, der sogar Fliegen vertreibt.
Was bewirkt sie?

Die Pflanze enthält das Carotinoid Lutein, einen natürlichen Farbstoff. Dieses Pigment der Makula, dem Bereich des schärfsten Sehens im Auge, spielt bei der Prävention z. B. der altersbedingten Makuladegeneration eine Rolle.

Wie wende ich sie an?

Als Tee oder als Extrakt in Kombination mit anderen Augen-Stärkern wie Blaubeere und Augentrost.



Do-it-yourself-Tipp

Die essbaren Blüten sind wunderbar als Salat-Zugabe. Viele Sorten schmecken würzig und leicht pfeffrig, andere eher bitter. Samen gedeihen im Frühling auf der Fensterbank, ab Juni blüht die Tagetes im Garten.

Teebaum – pflegt die Kopfhaut

■ Schon die Aborigines schrieben dem immergrünen Strauch zahlreiche Kräfte zu. Sie bereiteten einen heilsamen Tee aus dem Myrtengewächs zu und nannten das Gewächs „Teebaum“.

Was bewirkt er?

Aus den Blättern wird ätherisches Öl gewonnen. Es wirkt gegen Viren, Bakterien, Pilze und wird bei Akne, Warzen, Entzündungen im Mund und Erkältung eingesetzt.

Wie wende ich ihn an?

Bei Pickeln und Warzen punktuell mit Wattestäbchen auftupfen, Hautverträglichkeit beobachten. Sonst mit Wasser oder Öl verdünnen. Zum Inhalieren bei Erkältung einige Tropfen Teebaumöl in heißes Wasser geben.

Do-it-yourself-Tipp

2 Tropfen Teebaumöl mit 1 Portion mildem Shampoo vermischen – beruhigt juckende und schuppende Kopfhaut.





Melonen-Ingwer-Smoothie

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

Für 6 Gläser (à ca. 200 ml) 700 g Wassermelonenfruchtfleisch aus der Schale lösen und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. 1 walnussgroßes Stück Ingwer schälen und fein reiben.

10 Eiswürfel grob zerstoßen. Melonenstücke, Ingwer, Eiswürfel, 1 EL Honig und Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone in einen Mixer geben und pürieren. Smoothie auf

4 Gläser verteilen und sofort servieren.
Pro Glas: ca. 55 kcal, 0 g F, 12 g KH, 2 g E.

Nach dem Sport, als Aperitif, zum Spaß ...

Coole Drinks für heiße Tage

Abkühlung gefällig? Dann sind diese spritzigen Erfrischungen ohne Alkohol jetzt genau das Richtige

Zitronen-Minz-Limonade

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml) 100 g Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf ca. 3 Minuten köcheln. 3 EL gehackte Minze zugeben und vom Herd nehmen. Ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. 150 ml frisch gepressten Zitronensaft und Minz-Sirup mischen. Mit 750 ml gekühltem Mineralwasser auffüllen. In Gläser füllen und nach Wunsch mit Minze und Bio-Zitronenscheiben garnieren.

Pro Glas: ca. 140 kcal, 0 g F, 33 g KH, 0 g E.

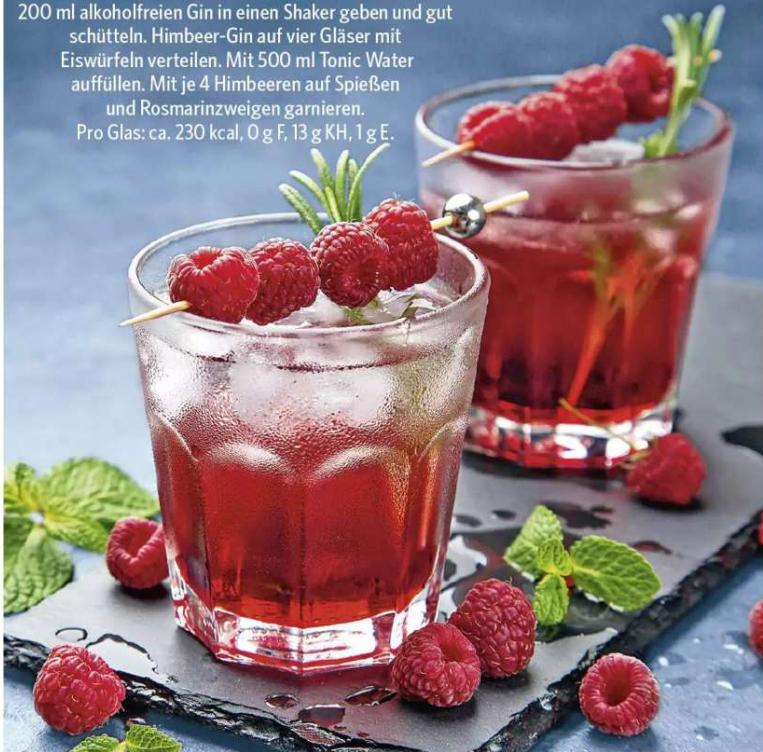


Himbeer-Tonic

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml) 250 g Himbeeren fein pürieren. Himbeerpuree durch ein Sieb streichen und auffangen. Püree, 50 ml Himbeersirup und 200 ml alkoholfreien Gin in einen Shaker geben und gut schütteln. Himbeer-Gin auf vier Gläser mit Eiswürfeln verteilen. Mit 500 ml Tonic Water auffüllen. Mit je 4 Himbeeren auf Spießen und Rosmarinzwiegen garnieren.

Pro Glas: ca. 230 kcal, 0 g F, 13 g KH, 1 g E.



Granatapfel-Mocktail

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Für 4 Gläser (à ca. 250 ml) 1 Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Kerne auf vier Gläser verteilen. 1 Bio-Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. 1 Zitrone auspressen. Zitronensaft auf die Gläser verteilen. In jedes Glas 1 TL Grenadine-Sirup, Zitronenscheiben und Eiswürfel geben und mit 750 ml gekühltem Tonic Water auffüllen. Nach Belieben mit Rosmarin garnieren.

Pro Glas: ca. 90 kcal, 0 g F, 23 g KH, 0 g E.



Limetten-Himbeer-Limo

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml) 2 Limetten auspressen. Saft mit Wasser auf 125 ml auffüllen.

Mit 250 g Himbeeren und 125 g Zucker in einem Topf aufkochen und 3-5 Minuten zu einem Sirup einköcheln. Sirup durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. 1 Bio-Limette heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Limetten-Himbeer-Sirup auf vier Gläser verteilen und mit 750 ml gekühltem Mineralwasser, Eiswürfeln und Limettenscheiben auffüllen. Nach Belieben mit Beeren und Minze garnieren.

Pro Glas: ca. 150 kcal, 0 g F, 35 g KH, 1 g E.



Geht alles ohne Alkohol

Spart Kalorien - und einen Kater

So manche alkoholfreie Spirituose ist vor allem in Cocktails geschmacklich kaum von denen mit Alkohol zu unterscheiden.

Besonders bei Gin ist die Produktrvielfalt groß und die Qualität sehr gut. Der Kaloriengehalt spricht außerdem für sich: Klassischer **Gin** schlägt mit 40 kcal/2 cl zu Buche, alkoholfrei sind es je nach Sorte meist weniger als 5 kcal/2 cl. Ähnlich sieht es bei **Sekt** aus: 85 kcal/100 ml (mit Alkohol) gegen 28 kcal/100 ml (ohne).

FIT FÜR DEN GANZEN TAG

Detox bringt neue Energie

Sie möchten gut gelaunt und unternehmungslustig in den Sommer starten?

Nichts wie los - hier kommt zur Vorbereitung eine köstliche Frischekur von innen

Liebe Leserinnen und Leser, während draußen die Natur in den buntesten Farben blüht, fühlen Sie sich an manchen Tagen immer noch ganz verschlafen? Da kann man was machen: Hier kommen die richtigen Zutaten zum Auftanken und Durchstarten.

Antioxidantien zum Entgiften

Als Erstes bringen wir mal unsere Zellen auf Trab und basteln ihnen einen starken Schutzschild gegen schlapp machende Umwelteinflüsse. Dafür brauchen wir vor allem Antioxidantien, die reichlich in Obst und Gemüse stecken – treiben Sie es möglichst bunt! Ein Antioxidans ist in Sachen Detox besonders spannend: Glutathion. Es unterstützt Entgiftungsprozesse in der Leber, fördert Studien zufolge außerdem Leistungsfähigkeit und Konzentration. Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Haferflocken, Tomaten, Fleisch oder Tofu und Milchprodukte helfen mit bestimmten



Ernährungswissenschaftlerin, Food-Journalistin, Genuss-Mensch: Sarah Eden erklärt Ihnen in jeder Ausgabe die besten Fit-Gerichte

Aminosäuren, den Muntermacher im Körper zu bilden.

Die Haut von innen pflegen

Guter Sonnenschutz für die Haut ist draußen superwichtig. Aber Sie können auch von innen viel für unser größtes Organ tun. Fangen wir an mit Betacarotin. Der sekundäre Pflanzenfarbstoff steckt vor

allem in orangefarbenen Zutaten wie Möhren, Paprika-schoten und Süßkartoffeln. Dazu noch ein guter Schuss vom pflegenden Beauty-Vitamin E aus Nüssen, Samen oder Pflanzenölen und Omega-3-Fette aus Lachs, Makrele oder Sardinen. Dazu dunkle Beeren, die stecken randvoll mit Antioxidantien und können die Haut von innen unterstützen.

Dem Darm auf die Sprünge helfen

Wichtig ist auch die Darm-pflege. Läuft dort alles rund, fällt es dem Körper viel leichter, kraftvoll durchzustarten. Ballast- und Bitterstoffe sowie Probiotika sind gefragt! Kohl, Vollkornprodukte und Fermentiertes, z. B. Joghurt oder Sauerkraut, sind in meiner Detox-Küche geliebte Gäste.

Liebe Leserinnen und Leser, Sie sehen, es braucht nicht viel für den Extra-Sommer-Kick, und am Genuss wird ohnehin nie gerüttelt, also schlemmen Sie sich munter durch die heißen Tage.

FÜRS SOMMERFRISCH-GEFÜHL: 5 fitte Alltags-Kniffe

Draußen aufhalten

■ Sie müssen nicht gleich zum Jogging-Profi werden. Aber bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft und atmen Sie tief durch. Das reinigt die Lungen, und das Draußensein fällt in diesen Tagen herrlich leicht.

Ess-Pausen machen

■ Aktivieren Sie Ihre innere Müllabfuhr (die sogenannte Autophagie), indem Sie zwischen den Mahlzeiten 4–6 Stunden nichts essen (ja, jedes kleine Bonbon zählt!). So kann der Körper „Zellschrott“ leichter abtransportieren.

Xylit & Co. meiden

■ Süßstoffe passen, genau wie Zucker, nicht ins Detox-Konzept. Bei akuter Naschlust können Sie Trockenfrüchte essen, an einem Süßholztee nippen oder ein Stück Zartbitterschokolade (wichtig: hoher Kakaanteil) genießen.

Ohne Handy ins Bett

■ Weil die Strahlung uns nachweislich am Ein- und Durchschlafen hindert. Ein gutes Buch oder eine kleine Gutenachtmeditation macht hingegen schön schlummrig.



Rösti mit Lachs und Radieschen

Zubereitung ca. 30 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Kohlrabi
- 1 Ei (L)
- ca. 3 EL Kartoffelstärke
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL + 1 TL Öl
- 150 g Ziegenfrischkäse
- ½ TL Zitronensaft
- 100 g Radieschen
- 250 g Räucherlachs (in Scheiben)
- Chiliflocken
- 1-2 Handvoll Erbsensprossen
- rosa Pfefferbeeren zum Garnieren

1 Süßkartoffeln und Kohlrabi in eine Schüssel raspeln. Masse gut ausdrücken, Flüssigkeit abgießen. Ei verquirlen, mit Kartoffelstärke untermischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Je ca. 2 EL Röstimasse in heißem Öl in einer beschichteten Pfanne pro Seite 4-5 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, fertige Rösti im Ofen (80 °C) warm stellen.

3 Ziegenfrischkäse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren, abschmecken. Radieschen in Scheiben schneiden. Rösti auf einer Platte anrichten, Räucherlachs dazwischen verteilen. Jeweils ca. 1 TL Frischkäse zu einer Nocke formen und daraufsetzen. Mit Pfeffer und Chiliflocken bestreuen. Käsenocken mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Alles mit Radieschenscheiben, Erbsensprossen und rosa Pfefferbeeren garniert servieren.

Pro Portion: ca. 415 kcal, 20 g F, 36 g KH, 23 g E.

SUPER FÜR DIE HAUT Kurkuma und seine besten Kumpels

■ Gelbwurz, wie Kurkuma auch genannt wird, ist ein genialer Haut-Helfer. Es regt die Durchblutung an und ist ein ausgezeichneter Entzündungskiller, der spröde Haut lindert. Haken: Die wertvollen antientzündlichen Curcuminoide (die Stoffe, die unserer Haut so gut schmecken) können solo schwer aufgenommen werden. Was hilft: die Kombination mit schwarzem Pfeffer und Öl. Der Mix ermöglicht es Kurkuma, über die Darmschleimhaut in unseren Körper zu schlüpfen.



MEHR REZEPTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE



Rezepte für mehr Glow



Pizza mit Gewürzhähnchen

Zubereitung: ca. 45 Minuten + Teigzeiten. Backzeit: 15-17 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Dinkelmehl (Type 630)
- 15 g Hefe, 1 TL Zucker, 3 EL Öl
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer, Zimt, Kardamom (gemahlen)
- 300 g Brokkoliröschen
- 1 Zucchini (in Scheiben)
- je 50 g Crème fraîche und saure Sahne
- 125 g gewürfelter Mozzarella
- 100 g Erbsen (TK; aufgetaut)
- 1 EL geriebener Parmesan
- 2 EL Pesto (Glas)
- Basilikum, Erbsensprossen und Erbsenschoten nach Geschmack
- Zitronensaft

lassen. 2 EL Öl zugeben, glatt verkneten, weitere ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Fleisch in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kardamom würzen. In 1 EL Öl ca. 5 Minuten braten, beiseitestellen. Teig halbieren, je oval ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Crème fraîche und saure Sahne verrühren, salzen und pfeffern. Teig, bis auf einen Rand, damit bestreichen. Mit Hähnchen, Brokkoli, Zucchini, Mozzarella und Erbsen belegen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 220 °C, Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 4**) 15-17 Minuten backen. Nach ca. 8 Minuten Bleche tauschen. Pizzen mit Parmesan, Pesto, Basilikum und nach Belieben Sprossen und Erbsenschoten garnieren. Mit Zitronensaft beträufeln. Pro Portion: ca. 630 kcal, 25 g F, 61 g KH, 40 g E.

1 Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröseln, mit Zucker und 160 ml lauwarmem Wasser in die Mulde geben. Alles mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Bedeckt ca. 15 Minuten am warmen Ort gehen



Fisch mit Süßkartoffel-Spalten

Zubereitung: ca. 45 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 800 g Bio-Süßkartoffeln
- 1 EL Öl
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- 750 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau)
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Dinkelmehl
- 1 Ei
- 3 EL Sesam
- 5 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- 2 EL Butterschmalz
- 150 g griechischer Joghurt (10 %)
- 2 Lauchzwiebeln (in Ringen)
- 1 EL Dill (gehackt)

1 Süßkartoffeln in Spalten schneiden. Mit Öl, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer mischen. Auf einem Blech mit Backpapier im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten leicht bräunen.

2 Fisch in Stücke schneiden, mit Salz und 1 EL Limettensaft würzen. Dinkelmehl auf einen Teller geben. Ei im tiefen Teller verquirlen. Sesam, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer auf einem weiteren Teller mischen. Fisch erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Brösel-Mix wenden. Panade andrücken. Fisch in heißem Butterschmalz ca. 6 Minuten braten. Joghurt, Lauchzwiebeln, Dill, Salz, Pfeffer und 1 EL Limettensaft verrühren. Fisch, Süßkartoffeln und Dip anrichten.

Pro Portion: 605 kcal,
20 g F, 34 g KH, 43 g E.

DIE 3 BESTEN DETOX-STARS

Entgiftet die Leber: Mariendistel

■ Hier ein Glas Bowle, dort ein Sekt zum Anstoßen – unsere Leber hatte zum Jahresende einiges zu tun. Was sie jetzt braucht, ist eine gründliche Reinigung. Bewährt haben sich dafür Mariendistelsamen, die mit sekundären Pflanzenstoffen die Entgiftung anstoßen. Weil sie schlecht wasserlöslich sind, bringen sie als Tee nicht den gewünschten Detox-Effekt. Besser: hoch dosierte Kapseln – frei von Zusätzen.



Bringt neue Energie: Löwenzahn

■ Von wegen Unkraut! Wohl eher Wunderkraut: Löwenzahn wirkt entwässernd, stimulierend, stärkt die Organe und gilt in der Volksheilkunde als Allrounder gegen Schwächezustände. Wenn Löwenzahn draußen sprießt, darf er gern regelmäßig in den Salat oder ins Pesto – lecker! Im Winter liefert er als Wurzelextrakt oder Tee einen schönen Energie-Kick.



Pusht den Stoffwechsel: Galgant

■ Sieht aus wie Ingwer, wird auch so verwendet – schmeckt aber etwas milder. Galgant ist dank seiner ätherischen Öle eine echte Geheimwaffe gegen eine träge Verdauung und trägt mit seiner stoffwechselaktivierenden Wirkung aktiv zum Figurmanagement bei. Im Asiamarkt kann man die frische Wurzel finden, die dann in Currys, Soßen, Schmor- und Reisgerichte gerieben oder zu Tee aufgegossen wird. Alternativ gibt es Galgant auch in Pulverform.



MIT BILD DER FRAU-SCHLANK-REZEPTEN 22 KILO WEG

„Jetzt fühle ich mich rundum wohl“

Ein schöneres Kompliment konnte unsere Leserin Claudia Aretz nicht machen, denn ihr Figurerfolg zeigt, wie lecker und effektiv unsere Koch-Ideen sind



Mit Redakteurin Cécile Hoeborn, selbst begeisterte Sportlerin, verstand sich Claudia Aretz auf Anhieb

Ein Leben ohne Sport und gesundes Essen kann ich mir nicht mehr vorstellen“, sagt BILD der FRAU-Leserin Claudia Aretz (60). Das war nicht immer so.

Noch 2017 wiegt die Hamburgerin 22 Kilo mehr: 78 Kilo bei einer Körpergröße von 1,66 Meter. Auch zum Sport kann sich die Mutter zweier Söhne damals nicht aufraffen – und nimmt so schleichend zu.

Als ihr ein Foto in die Hände fällt, das sie mit Doppeklippen zeigt, beschließt sie, abzunehmen. Aber wie? Programme wie Weight Watchers und strenge Diäten sind nichts für Claudia. Sie kauft sich BILD der FRAU: „Darin habe ich schon oft superleckere Schlank-Rezepte gesehen.“ Von nun an nimmt sich Claudia jeden Abend

Zeit, gesund zu kochen. „Und nicht über den Hunger zu essen.“ Für die Arbeit macht sie mir Rohkost fertig: Tomaten-, Zucchini- und Gurken-Sticks. Dazu Vollkornbrot mit Käse.“ Jede Woche freut sich Claudia auf die neue BILD der FRAU, die sie inzwischen abonniert hat. „Wegen

der Rezepte und der super Schlank-Tipps.“ Parallel zur Ernährungsumstellung beginnt sie mit Nordic Walking. Und die Pfunde? Schmelzen! „Das hat mich total motiviert, ich bekam tolle Komplimente.“ Seit 2020 hält Claudia mühelos ihre 56 Kilo. Und macht weiter mit unseren Schlank-Rezepten: „Die schmecken einfach. Ich fühle mich rundum wohl. Das hab ich echt euch zu verdanken!“

CÉCILE HOEBORN

Fotos: Ulrike Schacht (5) EatClub (2) privat

Seit 2020 hält sie ihr Wunschgewicht



Früher 78 Kilo

Fotos wie dieses gehören der Vergangenheit an – dank Sport und gesunden Rezepten



Claudias Schlank-Tag

MORGENS: Skyr mit Haferflocken und frischen Früchten

MITTAGS: Gemüse-Sticks mit einer Scheibe Vollkornbrot und Käse

ABENDS: ein Schlank-Rezept aus der BILD der FRAU



Das passt: In Nordic Walking hat Claudia ihren Sport gefunden

HEUTE 56 KILO

Eine attraktive Frau, die selbstbewusst figurbetonte Kleidung tragen kann:
Claudia Aretz hält ihr Gewicht seit Jahren mühelos



Blitz-Suppe

■ Für ca. 6 Portionen: 1 Knoblauchzehe schälen, hacken. 1 kleine Peperoni entkernen, fein würfeln. 300 g rote Zwiebeln schälen, achteln. 2 Stangen Sellerie putzen und in Scheibchen schneiden. 2 mittelgroße Möhren längs halbieren, in Scheiben schneiden. 500 g grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargelstangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. 1 Dose Kichererbsen und 1 Dose Kidneybohnen (je 250 g Abtropfgewicht) in ein Sieb geben und gründlich abspülen, bis sie nicht mehr schwärmen, gut abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Peperoni und 400 g mageres Rinderhack darin rundherum anbraten, bis das Fleisch krümelig durch ist (dauert ca. 3 Minuten). Zwiebeln, Sellerie, Möhren und Spargelstücke zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten mit andünsten. 800 ml passierte Tomaten angießen und etwa genauso viel Wasser zugeben, sodass das Gemüse 3 cm mit Flüssigkeit bedeckt ist. Aufkochen und 15 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen. Kichererbsen und Bohnen zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Einige Basilikumblättchen klein zupfen und frisch über jede Suppen-Portion streuen.

Pro Portion: 290 kcal,
7 g F, 25 g KH, 31 g E.



PIKANT SERVIERT

Sommerbeeren haben's drauf

Ein Hoch auf diese kleinen Früchte! Him-, Brom-, Heidelbeeren & Co. bringen eine optimale Nährstoff-Kombi mit und sind jetzt ideales Schlank- und Beauty-Food

1

MEHR FETT VERBRENNEN

27 übergewichtige Männer aus Maryland (USA) wurden zu einem echten Test gebeten. Sie bekamen keine strengen Vorschriften mit auf den Weg, durften bei ihrer fett- und kalorienreichen Ernährung bleiben. Einzige Maßnahme: 24 Teilnehmer sollten über den Tag verteilt zusätzlich 600 Gramm Blaubeeren essen. Nach einer Woche verglichen die Forscher die Werte und staunten. Das Extra kurbelte die Fettverbrennung so stark an, dass die Pfunde in der Beeren-Gruppe ohne Diät schmolzen.

2

VOR ÜBERGEWICHT SCHÜTZEN

Jedes Jahr ein bisschen schwerer ... Was gegen dieses Phänomen hilft, fanden englische Forscher in einer Langzeitstudie mit 124 000 Erwachsenen (36 bis 48 Jahre) heraus: Täglich 250 Gramm Beeren verhinderten die ständige Gewichtszunahme.

ABWEHR STÄRKEN

Wer will den Sommer schon mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit im Bett verbringen? Eben! Darum den Körper auch in den warmen Monaten mit einer ordentlichen Portion Vitamin C füttern. Dafür sind Beeren jetzt das Richtige! Die hängen in Sachen Abwehrschutz teilweise sogar Zitrusfrüchte ab.



SCHOKI-HUNGER STOPPEN

Wer nur schwer auf Schokoriegel oder Weingummi verzichten kann, sollte Himbeeren eine Chance geben. Mit ihrer tollen Süße - und einer perfekten Nährstoff-Kombi - stillen sie den Jieper, liefern aber sehr wenig (Frucht-)Zucker und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.



Bulgur-Bowl

65 g Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten. 1 kleine rote Zwiebel fein hacken. 100 g Snack-Tomaten vierteln, 100 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. Zwiebel in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Olivenöl glasig dünsten. Tomaten und Erdbeeren zugeben, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 8 Minuten braten. Währenddessen 8 Minzeblätter in feine Streifen schneiden. Mit dem fertigen Bulgur in die Pfanne geben und alles gut mischen. Mit Zitronensaft und Cayenne pikant abschmecken. **320 kcal, 7 g F, 54 g KH, 10 g E.**



RESERVEN ABBAUEN

Immer wenn nach einer Mahlzeit viel Zucker im Blut schwimmt, übernimmt das Dickmacher-Hormon Insulin die Regie und schafft die überflüssige Energie zügig in die Zellen. Was diesen Prozess bremst, haben Wissenschaftler an der Universität in Kuopio in einer neuen Studie entdeckt: Dunkle Beeren stabilisieren mit ihren wasserlöslichen Farbstoffen (Anthocyane) den Blutzuckerspiegel nach dem Essen. So werden Kalorien kontinuierlich verbrannt und Reserven ab- statt aufgebaut.



HAUT GLÄTTEN

Vitamin-C-reiche Früchte regen im Körper die Bildung von Kollagen an, polstern die Haut also von innen regelrecht auf. Und als Beauty-Extra steckt vor allem in Heidelbeeren auch noch Vitamin E, das zellschützend und hautglättend wirkt.

Gouda-Salat

■ 100 g gemischten Blattsalat klein zupfen. 50 g Brombeeren halbieren. Je 50 g rote und schwarze Johannisbeeren von den Rispen zupfen. 1 Snack-Gurke würfeln. 2 Scheiben (à 30 g) Gouda light (16 %) in Streifen schneiden. Fähnchen von 3 Stielen Dill zupfen. Alle Zutaten mischen. Für das Dressing 1 EL dunklen Balsamico, 1 EL Wasser, $\frac{1}{4}$ TL Senf, Salz und Pfeffer verquirlen. 1 TL Olivenöl unterschlagen. Extra mitnehmen und vor dem Essen über den Salatträufeln. **320 kcal, 18 g F, 13 g KH, 25 g E.**



Feta-Salat

■ 2 Kopfsalatherzen in mundgerechte Stücke zupfen. 100 g Erdbeeren in Scheiben und 2 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mit je 100 g Blaubeeren unter den Salat mischen. 75 g Schafskäse light würfeln. 50 g gekochten Schinken in Streifen schneiden und beides auf dem Salat verteilen. Für das Dressing Blättchen von 2 Stielen Petersilie hacken. Mit 1 EL Zitronensaft, 1 EL hellem Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren. 1 TL Öl darunterschlagen. Über den Salatträufeln. **320 kcal, 14 g F, 18 g KH, 29 g E.**



Erdbeer-Schnitzel

■ 100 g Erdbeeren vierteln. 1 Lauchzwiebel in feine Ringe und 1 cm frischen Ingwer in Scheiben schneiden. 150 g Zucchini klein würfeln. 1 EL salzarme Sojasoße, 1 EL Reisessig, 1 EL Apfelsaft, Ingwer und die Beeren pürieren. Zwiebel und Zucchini in einem kleinen Topf mit 1 TL heißem Olivenöl 2 Minuten scharf anbraten. Salzen, pfeffern. Dann bei mittlerer Hitze 5 Minuten geschlossen weitergaren. Beerenpüree zugeben und erwärmen. 1 Schweineschnitzel (150 g) in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl von beiden Seiten kross braten. Mit dem Zucchini-Gemüse anrichten und mit gehacktem Koriander oder gehackter glatter Petersilie bestreuen. **320 kcal, 16 g F, 11 g KH, 33 g E.**

Süßes für Kuchen-Fans



Schmand-Obstkuchen aus der Mikrowelle

Zubereitung: ca. 30 Minuten + Abkühl- und Kühlzeiten.

Zutaten (für ca. 16 Stücke)

- 3 Eier (M)
- 100 g + 3 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Salz
- 100 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 4 EL neutrales Speiseöl (z. B. Sonnenblumenöl)

- 400 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren)
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 200 g Schlagsahne
- 250 g Schmand

1 Eier, 100 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz cremig aufschlagen (aufpassen, dass es nicht zu schaumig wird, da sonst der Teig in der Mikrowelle zu sehr aufgeht). Mehl und Backpulver mi-

schen. Erst Öl und 1 EL Wasser unter die Eiercreme rühren, dann kurz die Mehlmischung unterrühren. Masse in eine gefettete Obstkuchenform (24 cm ø) aus Silikon füllen. In der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 8 Minuten garen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form stürzen. Boden wenden und auskühlen lassen.

2 Beeren waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren putzen und halbie-

ren. Hälfte der Beeren mit 1 EL Zucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahnefestiger und 2 EL Zucker mischen. Sahne und Schmand mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Zuckermischung dabei einröhren lassen. Creme auf den Boden streichen. Beerensoße auf die Creme träufeln. Übrige Beeren darauf verteilen und Kuchen bis zum Servieren kalt stellen.
Pro Stück: ca. 170 kcal, 10 g F, 16 g KH, 3 g E.

Himbeer-Milchreis-Torte

Zubereitung: ca. 30 Minuten + Abkühl- und Kühlzeiten.
Backzeit: ca. 15 Minuten.

Zutaten (für ca. 12 Stücke)

- 2 Eier (M)
- 60 g + 1 EL Zucker
- Salz
- 75 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 6 Blatt Gelatine
- 400 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Milchreis (Kühlregal)
- 300 g Himbeeren
- 1 Päckchen Sahnefestiger

1 Eier, 60 g Zucker und 1 Prise Salz ca. 5 Minuten dickschaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und unterheben. Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (22 cm ø) füllen und glatt streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft:

160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Gelatine einweichen. Sahne und Vanillezucker steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen. 2 EL Milchreis in die Gelatine rühren, dann alles unter den restlichen Milchreis rühren. Sahne unterheben. Boden mit einem Tortenring umschließen. Creme auf dem Boden glatt streichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Himbeeren verlesen, waschen und bis auf einige zum Verzieren fein pürieren und durch ein Sieb streichen. 1 EL Zucker mit Sahnefestiger mischen und unter das Püree rühren. Torte aus dem Ring lösen. Püree auf der Torte verteilen. Torte mit Rest Himbeeren verzieren. Bis zum Servieren kalt stellen.
Pro Stück: 220 kcal, 12 g F, 22 g KH, 5 g E.



Heidelbeer-Cheesecake

Zubereitung: ca. 45 Minuten + Abkühl- und Kühlzeiten, Backzeit: 50–60 Minuten.

Zutaten (für ca. 16 Stücke)

- 250 g Mandelmehl
- 250 g + 1 EL Erythrit (gibt's im Drogeriemarkt)
- Salz
- 5 Eier (M)
- 150 g fettarme Butter (39 % Fett)
- 750 g Magerquark
- 500 g fettarmer Joghurt (1,5 %)
- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver (zum Kochen)
- 450 g Heidelbeeren
- 1 EL Speisestärke

1 Mandelmehl, 75 g Erythrit und 1 Prise Salz mischen, 2 Eier und Butter in Stückchen zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine gefettete Springform (26 cm ø) geben und mit bemehlten Händen zu einem flachen Boden drücken, dabei einen 2–3 cm hohen Rand hochziehen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Quark, Joghurt, 3 Eier, 175 g Erythrit und Puddingpulver zu einer glatten Creme verrühren. In die Form geben und glatt streichen. Auf der unteren Schiene im heißen Ofen (E-Herd:

180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) 50–60 Minuten backen. Kuchen ca. 15 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Für das Kompott 250 g Heidelbeeren waschen, mit 150 ml Wasser und 1 EL Erythrit in einem Topf aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren und in die kochende Mischung rühren. Ca. 1 Minute unter Rühen köcheln, dann vom Herd ziehen und kurz abkühlen lassen.

4 Kuchen auf eine Tortenplatte setzen. Kompott auf dem Kuchen verteilen. 200 g Heidelbeeren waschen und auf den Kuchen geben. Kompott fest werden lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne.
Pro Stück: ca. 230 kcal, 14 g F, 9 g KH (+ 16 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), 14 g E.

TIPP:

Erythrit: optisch zuckerähnlich und nahezu kalorienfrei – aber weniger süß.
Da braucht man ein Löffelchen mehr im Teig.



Ja, die können
sogar Dessert

Bowls zum Nachtisch

Rundherum gesund sind sie obendrein: Die süß gefüllten Schüsseln stecken nämlich randvoll mit Vitaminen.

Tipp: Auch zum Frühstück sind sie ein Hit!



Kiwi-Kokos-Bowl

■ 250 g grüne Weintrauben (ohne Kerne) und 100 g Blattspinat waschen. 1 Apfel waschen, entkernen. 2 EL Kokosmus (Glas) erwärmen. 4 Kiwis schälen, 1 Kiwi halbieren, in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Rest Kiwis mit den vorbereiteten Zutaten und flüssigem Kokosmus fein pürieren. 1 Bio-Limette waschen, halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden, andere auspressen. Saft mit 150 ml Kokosmilch (Dose) und 1 TL Matcha-Pulver verrühren, unter das Püree mixen. Auf 4 Dessertschüsseln verteilen. Mit je $\frac{1}{2}$ TL Chia- und Leinsamen, 1 TL Kürbiskernen sowie je 1 EL Walnusshälfte und Kokos-Chips garnieren. 100 g Heidelbeeren waschen, mit Limetten- und Kiwischeiben auf der Creme verteilen.

Pro Portion: ca. 310 kcal,
18 g F, 29 g KH, 5 g E.



Mango-Bowl mit Mandeln

■ 2 EL Mandelblättchen und 1 EL Sesam mischen, in einer Pfanne ohne Fett duftend rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. 2 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. 450 g Pfirsiche (oder Aprikosen) halbieren, entsteinen, 1 Pfirsich in dünne Spalten schneiden. Rest mit Mango und 100 ml Maracujanektar fein pürieren. Mit 1-2 TL Ahornsirup und Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote abschmecken. Creme auf 4 Dessertschalen verteilen. 250 g TK-Beeremischung (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren) auf der Mangocreme verteilen. Mit Mandel-Sesam-Mischung bestreuen, mit Minzeblättchen garnieren und servieren.

Pro Portion: ca. 165 kcal,
4 g F, 26 g KH, 4 g E.





Bunte Beerencreme-Bowl

■ 500 g Erdbeeren, 250 Himbeeren und 150 g Brombeeren waschen. Eine Handvoll Himbeeren und Brombeeren beiseitelegen, Rest mit Erdbeeren in einen Mixer geben. Mit 3 EL Naturjoghurt und 80–100 ml Johannisbeersaft pürieren. Mit 1 EL Ahornsirup süßen. 100 g Schlagsahne steif schlagen, unterheben und Creme auf vier Dessertschälchen verteilen. Beiseitegelegte Beeren mittig auf der Creme verteilen. Je 1 TL Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne darum arrangieren. Mit je 1 EL getrockneten Goji-Beeren (oder getrockneten Cranberrys) garnieren.

Pro Portion: ca. 340 kcal,
18 g F, 32 g KH, 9 g E.



Bananen-Mandel-Bowl

■ 4 Bananen schälen, grob in Stücke schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und im Frost ca. 3 Stunden gut anfrieren lassen. Bananen dann mit 150 ml Mandelmilch sowie je 2 EL Kakaopulver, gemahlenen Haselnüssen und Mandelmus (Glas) pürieren. Mit 2 Prisen Zimt und 1–2 TL Agavendicksaft süßen. Zum Garnieren 1 Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. 40 g Haselnusskerne grob hacken. Bananenscheiben und Nüsse mittig auf der Creme anrichten. Mit 1 EL Kokos-Chips und geraspelter Zartbitter-Schokolade sowie 1 TL Sesam garnieren.

Pro Portion: ca. 455 kcal,
26 g F, 44 g KH, 10 g E.



Geeiste Blaubeer-Bowl

■ 600 g leicht angetaute TK-Heidelbeeren mit 200 g Wassermelonenfruchtfleisch, 4 EL Haferflocken, Saft von 1 Limette und 1 EL Honig in einen Mixer geben. Mit 6–8 Eiswürfeln auffüllen und pürieren. Mit Vanillezucker abschmecken und auf 4 Schälchen verteilen. 50 g Heidelbeeren waschen. Je 1 Banane und Kiwi schälen, in Scheiben bzw. Spalten schneiden. Mit Heidelbeeren auf der Creme verteilen. Mit je 1½ EL Frucht-Nusskern-Mischung bestreut servieren.

Pro Portion: ca. 250 kcal,
6 g F, 39 g KH, 6 g E.

Ganz schön schlau

Unsere Gehirnzellen jubeln, wenn sie zum Grübeln und Tüfteln angeregt werden. Daher unser Tipp: Schnell ein schattiges Plätzchen suchen und diese Aufgaben lösen

Gehirntraining

Schnellkasse

Drei Männer stehen an der Schnellkasse für Kunden, die höchstens fünf Teile kaufen möchten. Wer steht ganz vorn, und wie viele Teile kauft der Letzte in der Schlange?

1. Insgesamt tragen die Herren elf Teile.
2. Fritz hat mehr Teile als der erste Kunde in der Schlange, und Mark hat ein Teil mehr als Fritz.
3. Ben hat zwei Teile und steht direkt vor Mark.



Millionärsquiz-Trainer

Schenkt man jemandem reinen Wein ein, sagt man ihm was?

a) ein Gerücht b) ein Versprechen c) die Wahrheit d) eine Lüge 1

Wofür steht das Kürzel IT?

a) Instrumententechnologie b) Informationstechnologie c) Internettechnologie d) interne Technik 2

Welche Stadt besang Scott McKenzie?

a) Los Angeles b) San Diego c) San Francisco d) Seattle 3

Auf Regen folgt sprichwörtlich ...

a) Sonnenschein b) Hagel c) Schnee d) Gewitter 4

Welches Gas trägt am stärksten zum Treibhauseffekt bei?

a) Methan b) FCKW c) Kohlendioxid d) Kohlenmonoxid 5

Wer oder was verbirgt sich hinter dem Begriff Feldspat?

a) ein Gemüse b) ein Mineral c) eine Höhlenformation d) ein Tier 6

Wobei handelt es sich um ein Sedimentgestein?

a) Schiefer b) Porphy c) Granit d) Granulat 7

Wer schrieb den Abenteuerroman „Der Seewolf“?

a) Karl May b) R. L. Stevenson c) Jack London d) Mark Twain 8

Wie viele Kanten besitzt ein Oktaeder?

a) 12 b) 10 c) 11 d) 14 9

Wie lang ist die Themse?

a) 246 km b) 346 km c) 146 km d) 380 km 10

easy und entspannt

kann man wissen

heißer Phase

ORIGINAL



FÄLSCHUNG



Original & Fälschung

Sechs Fehler unterscheiden das Original von der Fälschung. Können Sie sie finden?

SUCHWORT-DOMINO

Ein Wort ergibt das andere! Bei diesem Rätsel gibt es keine Wortliste. Wir verraten nur, dass es mit dem Begriff „**Sternjahr**“ losgeht. Das nächste zu suchende Wort beginnt mit „**Jahr**“ usw. Suchen Sie alle 20 Wortkombinationen. Die letzte bezeichnet ein Gefäß für Blumen.



		8	6	5	7	4
6		5	7		9	
	5	3		8		
5	1	3		2		7
	4		7	8	1	
8		9		6	4	5
		5		3	6	
	6		2	4		8
1	9	8	6	5		

SUDOKU-RÄTSEL

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und Spalte sowie in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen.

U	N	U	S	M	Z	K	L	G	E	R	L	K	B	C	N	T	K	H	E	R	L	P	
A	T	I	W	K	R	L	V	L	L	F	J	C	B	M	E	D	C	P					
S	N	E	F	Q	Z	I	Q	H	A	Z	E	O	W	X	E	Y	O	J	P	Z	H	L	
F	V	K	B	I	L	N	C	S	Y	T	D	S	E	Y	I	I	L	A	A	G	S	K	
S	N	E	F	Q	Z	I	Q	H	A	Z	E	O	W	X	E	Y	O	J	P	Z	H	L	
A	T	I	W	K	R	L	V	L	L	F	O	S	D	R	F	J	C	B	M	E	D	C	P
U	N	U	S	M	Z	K	L	G	E	R	L	K	B	C	N	T	K	H	E	R	L	P	

SUCHWORT-DOMINO

Drüter: Fritz, 4 Teile
Zwetter: Mark, 5 Teile
Vorn: Ben, 2 Teile
Zwischen: Werner, 2 Teile

GEHIRNTRAINING

1	9	8	6	7	5	4	3
3	6	7	2	9	4	1	5
4	2	5	1	8	3	7	6
8	7	2	9	5	2	1	3
9	4	6	7	5	8	2	6
5	1	3	4	9	8	2	7
7	5	1	6	4	2	7	3
6	8	4	5	2	7	3	9

SUDOKU-RÄTSEL

1c 4a 7a 10b
2b 5c 6b 9a
3c 8c 8c

MILLIONARSGUIZ-TRAINER



ORIGINAL & FÄLSCHUNG



AUSZEIT IN DEN BERGEN

Einchecken und wohlfühlen

Neuer Lieblingsplatz gesucht? Hier fünf ganz besondere Wellness-Hotels in Bayern, Österreich und Südtirol

ÖSTERREICH/ALMWELLNESS RESORT TUFFBAD

Heilwasser und Slowfood

■ Inmitten der wundervollen Bergwelt von Kärnten empfängt dieses Resort auf einem 1200 Meter gelegenen Almboden seine Gäste. Das Lesachtal im Südwesten Österreichs ist toll zum Wandern und Radfahren. Im 2000 Quadratmeter großen Wellnessbereich mit 11 Saunen kann man gar nicht anders, als die Seele baumeln zu lassen. „Almwellness“ heißt das Konzept. Es vereint die Tradition der Berge mit moder-

nem medizinischen Wissen. Das hauseigene Mineralwasser ist staatlich anerkannt. Es sprudelt im Schwimmbad mit Infinity-Pool und wird auch in den gemütlichen Zimmern sowie im Restaurant serviert. Und das Essen? Ein Hochgenuss mit regionalen und Bioprodukten!

Angebot: Übernachtung im Himmelbett-Zimmer inkl. Verwöhnension ab 200 €/p. P. **Infos:** www.almwellness.com



Im Herzen der Dolomiten: Durchs Grödnertal führen spektakuläre Wanderwege für Anfänger und Bergprofis, etwa hier bei St. Christina



Ganz oben: Der neue Sky-Pool des Hotels Fanes ist 25 Meter lang und ganzjährig beheizt



SÜDTIROL/HOTEL FANES

Höchster Genuss mit 5 Sternen

So geht Entspannung im Südtiroler Grödnertal: Das 5-Sterne-Hotel Fanes liegt inmitten grüner Almwiesen und klarer Bergseen vor schönster Dolomitenkulisse. Die Gäste erwarten nicht nur schicke Zimmer, Chalets und Suiten. Ein Highlight ist die Event-Sauna mit 360-Grad-Panoramablick, der Wellnessbereich zählt mit

rund 5000 Quadratmetern zu den größten der Region. Auch der kulinarische Genuss kommt nicht zu kurz: Abends trifft man sich zum Fünf-Gänge-Genießer-menü aus regionalen Produkten.

Angebot: 1 Übernachtung mit $\frac{3}{4}$ -Pension und Nutzung des Wellnessbereichs ab 181 €.

Infos: www.hotelfanes.it

Schaumbad mit Almblick: Landleben mal anders



Gesundes Slow Food vom Feinsten: Gemeinsam mit den Gästen wird im Almwellness-Resort Tuffbad Sauerteigbrot gebacken

Fotos: Almwellness-Resort Tuffbad/Wolfgang Huber/Images, Hotel Fanes/N. Grigis

AUF DER NÄCHSTEN SEITE GEHT'S WEITER

Die Kraft der Natur spüren

Wandern mit Fernblick:
Total entschleunigt
im Bayerischen Wald



SÜDTIROL/GARBERHOF

Bergzauber mit gewissem Extra

■ Ein ganzes Füllhorn an Spa-Behandlungen lässt sich hier ausprobieren – ob gegen Verspannungen, Rückenschmerzen oder Schnupfen. Im Angebot ist auch Exotisches wie Ayurveda, Ägyptos-Vitalwickel oder polynesische Massagen. Typisch Südtirol sind die Gastfreundschaft, die ausgezeichnete Küche und die ansprechend moderne Einrichtung mit heimischen Hölzern.

Angebot: Übernachtung + Halbpension und Nutzung des Wellnessbereichs ab 175 €/p. P.
Infos: garberhof.com



Hauptsache, Holz: Der Garberhof setzt überall auf Natürlichkeit

Genuss im Wasser: Mehrere Pools und ein neuer Naturbadeteich laden zum Planschen ein



BAYERN/ANGERHOF

Waldbaden und wandern

■ Schönste Naturerlebnisse im Bayerischen Wald: Bezaubernd ist der riesige Garten mit Barfußpfad, Entschleunigungspark und Bio-Badeteich. Der Spa-Bereich hat tolle Saunen und auch die wie kleine Waldoasen gestalteten Ruheräume sind ein Erlebnis. Mehrmals pro Woche gibt's gratis geführte Wander- und Mountainbike-Touren. Wer mag, klettert die hoteleigene Indoor-Wand hoch oder trainiert im Fitnessraum.

Angebot: Übernachtung im Doppelzimmer mit Langschläferfrühstück, Nachmittagssnack und Abendmenü ab 150 €/p. P.

Infos: www.angerhof.de



BAYERN/DAS GRASECK

Visite mit Verwöhnprogramm

■ Schon die Anreise ist ein kleines Abenteuer. Nur mit der Gondel geht es hinauf ins Hotel. Das Graseck bei Garmisch-Partenkirchen ist ein Rückzugsort für Erholungssuchende. Hier kann man herrlich abschalten, denn außer dem gelegentlichen Muhen einer Kuh hört man nicht viel. Wer sich bewegen möchte, zieht seine Bahnen im großzügigen Infinity-Pool oder durchwandert die spektakuläre

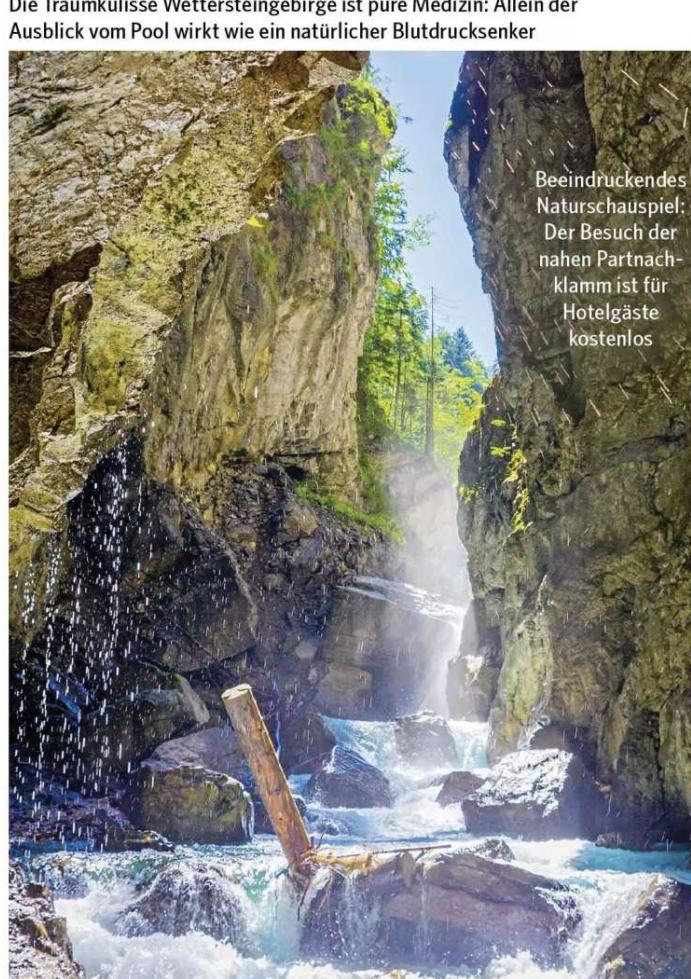
Partnachklamm, die quasi vor der Haustür liegt. Und noch ein Plus: Wer es zu Hause nicht zum Doc schafft, kann sich hier unter ärztlicher Aufsicht komplett durchchecken lassen. Verwöhnen mit Visite: Mehr Urlaub geht nicht.

Angebot: Basic-Zimmer für 2 Pers. ab 305 € pro Nacht inkl. Frühstück und 4-Gänge-Menü.

Infos: www.das-graseck.de



Fotos: Garberhof/Ferdinandsepp Gestaltungsgesellschaft (2), Hotel Angerhof, look, Das Graseck, Gap-prevent.de, GaPa Tourismus/Marc Hohenleitner



Fit-Horosk

FÜR JUNI &
JULI 2023

Widder

21.3. - 20.4.

JUNI

Hoher Spaßfaktor: Sie lassen es sich gut gehen

Das wird ein großartiger Monat voller angenehmer Momente und Treffen mit lieben Menschen, z. B. mit Ihren Geschwistern. Es ist wie früher: Sie kicken sich und haben trotzdem einen Riesenspaß miteinander. Sportlich kommen Sie groß raus, weil Sie Lust auf Wettbewerb haben. Ein Flirt ist gut fürs Selbstbewusstsein. **9./10./11., Fische-Mond:** Abtauchen, die Seele baumeln lassen. Dieses Wochenende sammeln Sie Kräfte.

JULI

Die Vergangenheit als Wegweiser

Als Kind hatten Sie viele Träume und viel Spaß an bestimmten Tätigkeiten. Wie wäre es, wenn Sie sich diese Wünsche jetzt erfüllen würden und z. B. Ihre Kreativität neu entdecken und entwickeln würden? Probieren Sie es aus, das ist wie Urlaub für die Seele! Möglich: Ein Flirt geht in die Verlängerung. **26./27., Skorpion-Mond:** Sie brauchen Verbindlichkeit. Lassen Sie sich nicht mit vagen Ausreden abspeisen.

Stier

21.4. - 20.5.

JUNI

Mit Durchblick und Disziplin zum Erfolg

Im Fokus: Ihre finanzielle Situation und nötige Anschaffungen. Bei Entscheidungen gehen Sie analytisch und pragmatisch vor. So schaffen Sie es, den Traum von einer bestimmten Reise zu verwirklichen. Super, denn Ihr Fernweh ist groß! Erfolg stellt sich auch bei einem Projekt mit Freunden ein, das Ihnen sehr am Herzen liegt. **25., Jungfrau-Mond:** Nix wie weg: Ausflug, Städte-Trip oder ein Besuch außerhalb bei Freunden.

JULI

Aufmerksamkeit ist Dünger für die Liebe

Achtsam in der Liebe sein! Beziehungen wollen gehegt und gepflegt werden, sonst verschleißt sie sich im Alltag. Überraschen Sie Ihren Lieblingsmenschen bewusst mit zärtlichen Gesten, die beweisen, dass Sie ihn lieben, auch wenn's mal knirscht. Dann macht es nichts aus, wenn Sie manchmal zu hohe Ansprüche haben. **7./8., Fische-Mond:**

Zeit am Wasser oder im Schwimmbad ist gut für Körper und Seele.



Zwillinge

21.5. - 21.6.

JUNI

Sie wissen, wie Sie bekommen, was Sie wollen

Mit Ihrem Redetalentwickeln Sie andere um den Finger. Sie wissen, wie Sie Lob oder konstruktive Kritik einsetzen müssen. Anfang des Monats setzen Sie jemanden zu sehr unter Druck, wenn es um die Finanzen geht. Im Job freuen Sie sich über Erfolge. Dieser Monat ist perfekt für einen Urlaub. **7./8., Wassermann-Mond:** Sie sind kreativ, einfallreich, lernen schnell Neues.

JULI

Mit Diplomatie erreichen Sie mehr

Mit Mars und Venus sprechen Sie an, was Sie stört. Verpacken Sie Ihr Anliegen diplomatisch. Eine Freundin möchte wieder mehr Kontakt. Vergessen Sie die Auseinandersetzung, die Sie hatten, schöne Erinnerungen verbinden! **18./19./20., Löwe-Mond:**

Selbstüberschätzung! Wenn Sie im Überschwang mehr versprechen, als Sie schaffen können, müssen Sie evtl. zurückrudern.



Krebs

22.6. - 22.7.

JUNI

Das Leben drosselt das Tempo, Sie auch

Man lässt Sie in Ruhe und stellt nicht dauernd Ansprüche an Sie. Auch Sie selbst leben nach dem Achtsamkeits-Prinzip: Sie erledigen alles behutsam und aufmerksam. Gut für Ihre Nerven und wichtig, weil Ende des Monats Verletzungsgefahr droht, wenn Sie zu hektisch sind. **14./15., Stier-Mond:**

Perfektionismus-Attacke! Sie sehen das Haar, bevor es in die Suppe fällt. **JULI**

Zeit für die schönen Seiten des Lebens

Sie hängen an der kosmischen Ladestation und tanken Kraft, Lebenslust und Selbstbewusstsein. Sie versuchen, mehr von dem zu tun, worauf Sie Lust haben, und zeigen dabei eine große Bandbreite: von faulenzen total bis hyperaktiv. Neue Menschen, die Sie kennenlernen, bringen zusätzlich Abwechslung. **3./4., Steinbock-Mond:** Gute Ideen und Disziplin. Es gibt Erfolgspunkte. Ein Treffen mit Geschwistern ist lustig-chaotisch.



Löwe

23.7. - 23.8.

JUNI

Sie stehen im Mittelpunkt und genießen es

Wo immer Sie auftauchen, ob auf einer Party oder beim Klassentreffen, sind Ihnen Bewunderung und Aufmerksamkeit gewiss. Sie strahlen aus, dass Sie mit sich zufrieden sind. Wer emotional so im Plus ist, hat auch Ressourcen übrig, um etwas für andere zu tun, z. B. im Job einer unsicherer Kollegin zu helfen. **3./4., Schütze-Mond:** Chance auf ein perfektes Wochenende: Planen Sie etwas Besonderes, das so richtig Spaß macht.

JULI

Zurückhaltung ist besser als Vorpreschen

So richtig lassen Sie sich nicht in die Karten schauen. Lieber warten Sie ab, wie sich bestimmte Dinge entwickeln, denn Sie kennen Ihre Art, gelegentlich zu sehr vorzupreschen. In diesem Monat denken Sie darüber nach, was Sie in der Liebe erwarten und was Sie tatsächlich bekommen. Stimmen Ihre Ansprüche und die Balance? **28./29., Schütze-Mond:** Jetzt gibt's eine Liebeserklärung oder ein wunderschönes Kompliment.



Jungfrau

24.8. - 23.9.

JUNI

Sie stecken Ihre Energie in sich selbst

Jetzt ist die beste Zeit, sich auf sich selbst zu konzentrieren und von anderen, speziell von Ihrem Partner, nicht viel zu erwarten. Diskussionen würden das Klima zwischen Ihnen beiden unnötig belasten. Es ist möglich, dass Sie in den nächsten Wochen eine heimliche Affäre haben. Um den 19. Juni herum sind Sie besonders erfolgreich. **5./6., Steinbock-Mond:** Ändern Sie Ihren Blickwinkel! Es gibt sehr gute Alternativen.

JULI

Positives Denken bringt mehr als Zweifel

Immer das Positive sehen und Selbstzweifel kritisch hinterfragen! Obwohl der Kosmos Ihnen Chancen und Lebensfreude schickt, neigen Sie trotzdem dazu, vieles eher negativ zu sehen. Streichen Sie den Satz „Das schaffe ich doch sowieso nicht!“ aus Ihrem Repertoire. Energieschub mit Mars ab dem 10.7.

23./24./25., Skorpion-Mond:

Angefangene kreative Projekte jetzt fortsetzen: Beste Erholung ist garantiert.





Selbstbewusste Löwe-Frauen genießen es, im Juni Mittelpunkt des Geschehens zu sein. Jungfrauen dagegen müssen noch eine Weile auf den nötigen Energieschub warten. Warum? Weiß Edda Costantini

Waage

24. 9. - 23. 10.

JUNI

Gemeinsame Erlebnisse mit Glücksgarantie

Das „Wir“ wird großgeschrieben: Ob mit dem Partner, mit Freunden, den Leuten aus der Sportgruppe – gemeinsam macht alles mehr Spaß. Für Einsamkeit oder Langeweile ist kein Platz! Auch mit den Kollegen, die Ihre Zukunfts- oder Karrierepläne unterstützen, verstehen Sie sich wunderbar. **16./17.**

Zwillinge-Mond: Ihr Charme ist umwerfend. Sie erreichen alles auf die sanfte Tour. Ein Plan muss überarbeitet werden.

JULI

Zufriedenheit statt Perfektionismus

Ihre Ansprüche an sich selbst sind hoch. Egal, wie sehr Sie sich auch anstrengen, Sie sind nicht zufrieden. Es hilft: Mut zur Lücke. „Gut genug“ reicht völlig, es muss nicht immer exzellent sein. In Ihrer Familie gibt es interessante Gespräche über Erlebnisse in der Vergangenheit. **9./10.**

Widder-Mond: Sie schreiben Erinnerungen auf oder erfinden Geschichten für Kinder und Enkel.



Skorpion

24. 10. - 22. 11.

JUNI

Kompromisse sind Beziehungs-Kitt

Ihre Lust, sich etwas zu gönnen, ist groß. Vorsicht, dass Sie Anfang des Monats nicht in den Dispo rutschen! Mit Merkur und Uranus sind Spontankäufe möglich. In Ihrer Beziehung herrscht nicht immer Harmonie, die Wünsche und Vorstellungen sind sehr unterschiedlich. Druck und Manipulation gehen gar nicht! **18./19./20.**

Krebs-Mond: Im Beruf erhalten Sie viel Anerkennung. Sie können stolz auf sich sein!



JULI

Klug handeln heißt, sich auch mal zurückzuhalten

Der Zufall ist mit Ihnen. Sie treffen immer genau die richtigen Leute, die Sie unterstützen, inspirieren und weiterbringen. Allerdings ist durch die rückläufige Venus Ihr Liebesleben etwas verhaltener. Im Beruf könnte eine Affäre mit einem Kollegen erneut aufflammen. **21./22.**

Jungfrau-Mond: Ein Machtgerangel lohnt sich nicht! Ihre Super-Power ist es, das Beste aus der Situation rauszuholen.

Schütze

23. 11. - 21. 12.

JUNI

Zeit für eine Shopping-Auszeit



Schluss mit Verschwendug! Sie brauchen konsequent auf, was Sie zu Hause an Lebensmitteln und Kosmetik haben, bevor Sie etwas Neues kaufen. Bei Klamotten setzen Sie auf Secondhand. Das sorgt für Gesprächsstoff mit und bei Ihren Freundinnen. In der Liebe reden Sie nach einem Krach wieder mehr miteinander. **21./22.**

Löwe-Mond: Sie genießen es, mit Ihrem Partner als Glamour-Paar bewundert zu werden.

JULI

Langweilig wird es mit Ihnen nicht

Mit Mars und Merkur sind Sie bis zum 11. auf Erfolg gepolt. Beim Sport oder im Beruf sind Sie ganz vorn mit dabei, zeigen Spitzenleistungen und haben Spaß. Doch wenn's um Gefühle geht, zeigen Sie sich Ende des Monats nachdenklich. Sie fragen sich, ob sich ein emotionales Investment in jemanden lohnt. **13./14./15.**

Zwillinge-Mond: Sie sind viel unterwegs, unternehmen eine Menge und treffen auf interessante Leute.

JUNI

Stimmungshoch: Sie sind beliebt und erfolgreich

Sie sind eine wundervolle Zuhörerin, die sich für Ihr Gegenüber interessiert – was Sie aber nicht davon abhält, gern das letzte Wort zu haben. Von anderen gibt es viel positives Feedback. Ihr Partner und Sie bekommen den richtigen Mix aus Nähe und Distanz hin, so bleibt die Liebe spannend. **12./13.**

Widder-Mond: Ihr Gehirn arbeitet auf Hochtouren. Sie haben den vollen Überblick.

JULI

Es lebe der Sommer! Sie genießen jeden Moment

Sie hatten sich aus den Augen verloren, jetzt taucht sie wieder auf: Eine alte Freundin meldet sich. Folge: viele Gespräche und Erinnerungen. Sie genießen den Sommer, gehen sofort wie möglich schwimmen, spielen Federball oder Tischtennis. Wie Urlaub zu Hause! **11./12.**

Stier-Mond: Sie betätigen sich kreativ oder gestalten die Wohnung um. Den Kopf abschalten, etwas mit den Händen zu tun entspannt!



Steinbock

22. 12. - 20. 1.

JUNI

Chancen nutzen und sich weiterentwickeln

Mitte des Monats haben Sie eine Glückssträhne, die Sie nicht ungenutzt verstreichen lassen sollten. Möglicherweise ergibt sich die Gelegenheit, Extra-Geld zu verdienen oder im Job Gehalt und Aufgaben neu zu verhandeln. Auch mit dem Partner sind Finanzen und Ihre Urlaubskasse ein Thema. Sie basteln an einer Langzeit-Perspektive. **28./29./30.**

Skorpion-Mond: Aussprachen und Absprachen stehen unter einem guten Stern

JULI

Es soll weitergehen, Stillstand ist keine Option

Sie möchten mehr aus sich und Ihrem Leben machen – Jupiter, der Expansionsexperte, unterstützt Sie, Ihren eigenen Weg zu gehen. Risiken und Experimente reizen Sie, z.B. auch in der Liebe. Manche Steinböcke nutzen die Ferien zum Nachdenken über die Zukunft. Das Gefühl, authentisch leben zu können, macht Sie glücklich. **16./17.**

Krebs-Mond: Ihnen ist eher nach gemütlichem Schneckenhaus als nach Trubel.



Fische

20. 2. - 20. 3.

JUNI

Woanders ist es auch schön, nicht nur zu Hause

Geht doch! Ihr Durchhaltevermögen und Ihr Optimismus bescheren Ihnen schönen Erfolg. Mit Jupiter sind Sie blinder Laune und haben Lust auf neue Erfahrungen. Die gibt's auf Ausflügen und bei einem Wochenend-Trip in Ihre Lieblingsstadt. In der Liebe erleben Sie Anfang des Monats Romantik. **26./27.**

Waage-Mond: Sie kommen überall schnell mit anderen in Kontakt.

JULI

Sie lassen veraltete Überzeugungen los

Mit Jupiter und Uranus kommen Optimismus und die Lust am Unkonventionellen in Ihr Leben. Einengende Denkmuster und Gewohnheiten legen Sie ab. Prinzipiell sind Sie sehr leistungsfähig – aber so richtig Lust auf Arbeit, Alltag und Haushalt haben Sie nicht. Ihre Hobbys oder die Kinder interessieren Sie mehr. **5./6.**

Wassermann-Mond: Sie lassen sich nicht reinreden und brauchen das Gefühl, alles freiwillig zu tun.

Cooles Sommer-Vergnügen

„Vegan“ ist auch beim Eis der Trend des Jahres. Außerdem: neue Kreationen wie Marshmallow-, Popcorn- oder – Achtung! – Sauerkraut-Eis. Am beliebtesten bleibt aber der Klassiker Vanille.

Schon mal von Rolleis gehört? Für die Spezialität aus Asien wird Eismasse dünn auf Kühlplatten gestrichen, mit Früchten, Cookies oder Schoki getoppt und zu zarten Röllchen aufgedreht.

8,1 kg Eis essen die Deutschen im Schnitt – rund 116 Kugeln pro Kopf & Jahr.

Auch Ihr Hund braucht eine Abkühlung? Immer mehr Eisdielen bieten laktose- und zuckerfreie Sorten extra für Vierbeiner an!



Fotos: iStock, Michael Reh, Ulrike Schacht, Shutterstock

Ihre nächste „Schlank & fit“

erscheint am **21. Juli 2023**

Super DIÄT-EXTRA

Natürlich is(s)t besser

Schlank mit regionalen Superfoods? Das ist zu keiner Jahreszeit leichter als jetzt. Die richtigen Zutaten und unser Wochenplan garantieren in einer Woche 7 Pfund weniger auf der Waage



MELONEN-POWER: WARUM DIE

GROSSEN RUNDEN EINE FLACHE MITTE ZAUBERN

Schön am Strand!

Unser Sommer-Styling sieht nicht nur klasse aus, es hält auch jeder steifen Küstenbrise locker stand



Neue Draußen-Abenteuer

Sich bei diesen Sportarten auszupowern bringt neue Kondition und sooo viel Spaß

PLUS

Green Beauty Nachhaltigkeit ist längst ins Kosmetikregal eingezogen – aus gutem Grund

Bürsten, zupfen, cremen Zu-Hause-Rituale, über die sich jetzt Haut & Figur freuen

Wald auf Rezept Gleich ausprobieren: Diese vier Übungen stecken voller Naturkraft

JETZT
NEU

Bild
der
Frau

Gut kochen
& backen

Nr. 3 Mai/Juni 2023

DAS GENUSS-MAGAZIN

Neue
Erdbeer-
Kuchen

PLUS Windbeutel, Bowle ... S. 60



Mit 111
neuen
Rezepten



Wie z. B. diese köstliche
Gemüsequiche
mit Knusperschinken S. 37

Das kocht sich
fast von allein!

14 Sommer-Wohlfühl-Essen: gegrilltes Kräuterfilet,
gefüllte Gemüseschiffchen, One-Pot-Gulasch ... S. 24, 36

Frische Ideen
für Spargel

Von überbacken bis Salsa-Style S. 8

Für laue Abende

Knack-Salate!
Super-Suppen!
Mega-Stullen!

... und Grill-Tipps S. 48, 46, 32



UND IN
JEDER AUSGABE:

- 11 Essen unter 3,50 Euro S. 36
- Leckeres für Singles S. 32
- 5-Zutaten-Zauber S. 28
- Bestes aus der
Regio-Küche
S. 10



BEQUEM & ÜBERALL LESEN:

Jetzt die BILD der FRAU E-Paper App herunterladen!
www.bildderfrau.de/app

Bild
der
Frau

Wir sind das BILD der FRAU

Dem Alltag mehr Würze geben

JETZT
PROBIEREN!



Mit natürlichem Meersalz, Rosa Pfeffer und feinen Kräutern



Mit weißem Kandis, Zimtblüten, Kardamomsaat und Rosenblättern



Mit natürlichem Meersalz, roter Paprika und edlem Kubebenpfeffer

Herzhafter Alleskönner
Perfekt zum Würzen von
Kartoffel- und Gemüsegerichten
sowie Eintöpfen und Fleisch.

€ 7,80

Süßer Alleskönner
Verfeinert Desserts, Süßspeisen
und Gebäck, verleiht Kaffee
und Tee ein fein-würziges Aroma.

€ 7,80

Tausendsassa
Das Multitalent für Eierspeisen,
Steaks, Fischgerichte,
Aufläufe und Suppen.

€ 7,80

Direkt hier
bestellen:



Die drei kulinarischen Allrounder sind online
unter WWW.violas.de und in den bundesweiten
VIOLAS' Stores erhältlich und kosten jeweils € 7,80.

VIOLAS'
GEWÜRZE & DELIKATESSEN

Wir sind das

**Bild
der
Frau**