

Das Wohlfühl-Magazin

7 Pfund weg mit Superfoods aus dem Garten

**Wie Tomaten, Himbeeren & Löwenzahn
eine schlanke Taille machen** Ab S. 33

Ab S. 33

Kopf, Nacken, Schulter Auch so verspannt?

5-Minuten-Pilates befreit S. 48

Von Padel bis Bubble Soccer

Noch mehr Draußen-Spaß

Top-Trends für Sie getestet s. 8

Jetzt am leckersten

Das Melonen-Geheimnis

Bauen Fett und Stress ab s. 60



Carolyn & Kevin
„Gemeinsam
wurden wir
90 Kilo los“

Ihre 5 Durchhalte-Tricks S. 58

AUSSERDEM

+++ So gesund: Kochen mit Aroma-Kräutern +++

+++ Fit in jedem Alter: Die besten Stoffwechsel-Tricks +++

+++ Auch als One Pot: Schnelle Pasta alla Mamma +++ Gute-Laune-Mode: So stylen Sie Pink ++



S. 65

2,50 €

B3,00€; L3,30€; L3,00€; E3,50€;
A290€; N300€; CH450SFR

195157 402503 04

SCHLANK & FIT durchs ganze Jahr. Jetzt Geschenk sichern!

BEQUEME
LIEFERUNG
NACH HAUSE

NUR 16,20 EURO



Schüssel-Set 5-tlg.

Das KING® Schüssel-Set ist aus Edelstahl, die Deckel aus Kunststoff. So bleibt alles appetitlich frisch. 12, 14, 16, 18 und 20 cm.



TOP
PRÄMIE
★★★

PROFI CARE

Blutdruckmessgerät

Blutdruckmessgerät mit großem Display und leicht ablesbarem LCD-Display. Batteriebetrieb (Batterien in Lieferung nicht enthalten).



(TCH10)



(ROS10)



(DM10)



(REW10)



(AMZ10)



6x GUT KOCHEN & BACKEN

GRATIS Jahresabo

Kompetenter Ratgeber für alle Koch- und Backbegeisterten. Von der Anfängerin bis zur erfahrenen Hobbyköchin.



GRATIS
E-Paper

DIE VORTEILE:

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

JETZT BESTELLEN!



bildderfrau.de/sfabo



040-231 88 71 22



Aktionscode: WA_BS23045



Ganz schön aufgeweckt

Liebe Leserin, sind Sie Frühaufsteherin oder Nachtmensch? Noch vor wenigen Jahren hätte ich gesagt, ich bin eine unverbesserliche Eule, meine produktivste Zeit ist nachmittags und abends. Dann kamen meine Kinder in die Schule – und unsere Familie wurde quasi über Nacht zu Lerchen. Eine mühsame Sache anfangs, doch mir wurde schnell klar: Das ist die beste Me-Time-Chance des Tages, *meine* Zeit! Bis alle anderen aufstehen, bin ich geduscht und hellwach, habe die aktuellen Schlagzeilen gelesen und fühle mich fit für den Tag. Geht es

Ihnen ähnlich? Den Frühaufstehern und allen, die es werden wollen, haben wir die nächste Seite gewidmet. Aktuelle Studien legen nahe: Morgenmenschen sind tendenziell optimistischer, ausgeglichener, gelten insgesamt sogar als gesünder. Also nur Vorteile? Na ja, lange Serien-Nächte mit Netflix & Co. sind natürlich passé. Aber „Digital Detox“ ist auch ein großer Trend. Dazu mehr beim nächsten Mal.

Beate Venegas

IHRE BEATE VENEGAS INARRA



Schön am Strand

Schlau gestylt halten diese Frisuren auch einer steifen Brise lässig stand



Erstklassige Kräuter

Mehr Grünes, mehr Geschmack – z. B. auf Lachs, zu Pfannkuchen ...

Großes ABNEHM-EXTRA

Super Sachen

Toller Geschmack, geniale Nährwerte: Diese Superfoods wachsen jetzt vor der Haustür S.33-43



Hoch hinaus 68

Atemberaubende Pfade für Spaziergänge der ganz anderen Art



GESUND LEBEN

- So wichtig: Wohlfühlfaktor Freunde 44
- Magazin: Lieber zusammen essen 47
- 5-Minuten-Pilates: Alles Gute für den Nacken .. 48
- Plus: Rückenschmerzen, die nur Frauen haben .. 50
- Hausmittel-Hilfe: Tee statt Tabletten 52
- Lecker essen mit Sarah: Fitte Kräuterküche 54
- Carolin & Kevin: Gemeinsam 90 Kilo weg 58
- 5 gute Gründe: Melonen sind super 60
- Urlaubsküche: Sommer-Pasta aus Italien 62

EXTRAS

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

● = Das sind unsere Titel-Themen

IMPRESSUM

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

Chefredakteurin
Sandra Immoor (V.i.S.d.P.)
Redaktionsleitung
Beate Venegas Inarra
Stellv. Chefredakteurinnen
Tanya Munsche, Imme Schröder

Art Direction Hermann Deck
Chef vom Dienst Marco Leopold
Redaktion Nadine Siebert
Schlussredaktion Lektorette GmbH
Freie Mitarbeiter Tina Engler
Grafik und Repro:
RTK & SRS mediagroup GmbH
Geschäftsanschrift
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe.

Geschäftsführung Andrea Glock,
Simone Kasik, Bianca Pohlmann,
Christoph Röth, 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

Gesamtvertriebsleitung
Zeitschriften Andreas Klinkmann
Vertrieb (Einzelverkauf)
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1,
85716 Unterschleißheim
Druck Burda Druck GmbH
Hauptstraße 130, 77652 Offenburg
„Schlank & fit“ kostet im Einzelhandel
2,50 € (inkl. gesetzl. MwSt.).
BILD der FRAU ist eine eingetragene
Marke der Axel Springer SE.

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
Abonnement-Service
Tel. 040/231 887-122
Mail: bildderfrau-abo@funkemedien.de

Titelfoto: Twinkle Images





Fit bleiben

Guten Morgen, neuer Tag!

„Early birds“, also die Frühaufsteher unter uns, sind nachweislich erfolgreicher, insgesamt gesünder und optimistischer und haben mehr Ausdauer. Höchste Zeit, den Wecker künftig früher zu stellen

■
Morgenmenschen haben einen gesünderen Blutdruck, leiden zu 27 % weniger an Depressionen und neigen seltener zu Übergewicht. Das haben Studien u. a. der Universität Birmingham (Großbritannien) nachgewiesen. Plus: „Lerchen“ sind insgesamt zufriedener als „Eulen“.

■
Frische Gedanken blühen meist unmittelbar nach dem Aufwachen auf. Doof, wenn dann auch schon alle anderen wach sind und Aufmerksamkeit einfordern. Schlafen die dagegen, ist genug Zeit zum Schreiben, Malen oder um mit Elan die wichtigsten Aufgaben zu erledigen. Ihr Geist ist noch frisch und aufnahmefähig und bereit, großartige neue Ideen zu entwickeln.

■
Promis wie Heidi Klum (steht um 5 Uhr auf) oder Milliardär Richard Branson (5.45 Uhr) nutzen die Morgenstunden, um allen anderen voraus zu sein. Wissenschaftler geben ihnen recht: Forscher an der Universität Granada (Spanien) haben bestätigt, dass unsere Schaffenskraft zwischen 5 und 8 Uhr am größten ist.

■
In aller Frühe mit dem Work-out zu starten, hat einen doppelt positiven Effekt: Das ausgeschüttete Dopamin und der hochgejagte Stoffwechsel ersparen den Kaffee, zeitgleich verbrennt der Körper 20 % mehr Fett, wenn Sie vor dem Frühstück trainieren. Übrigens: Auch eine Meditation oder ein Spaziergang durch die Natur sind wunderbare Augenöffner.

Duschen macht uns kreativ

■ Prima, dass wir an heißen Tagen ohnehin gerne unter die Brause hüpfen: Laut Forschern der University of Virginia (USA) kommen uns die besten Einfälle, wenn wir mit mäßig anregenden Tätigkeiten beschäftigt sind. Dann können die Gedanken besonders gut wandern und es entstehen kreative Lösungen. Ideal sind Aktivitäten wie Duschen, Spaziergehen, Gärtnern.



Das Geheimnis des Glücks ist nicht, nach mehr zu streben, sondern wenige Dinge stärker zu genießen.

SOKRATES (GRIECHISCHER PHILOSOPH)

DIE TOP 5 DER SAISON

Schürfwunden richtig verarzten

1 Wasser marsch!

An der Gartenmauer entlanggeschrammt, beim Fahrradfahren vom Pedal abgerutscht – aua, das tut weh! Widerstehen Sie dem Impuls, darüberzustreichen – das fördert Verunreinigungen. Wunde unter fließendem, sauberem Wasser auswaschen.

2 Saubere Sache

Erde oder Steinchen sichtbar? Fremdkörper vorsichtig mit einer Pinzette entfernen. Tiefere Splitter oder Glasstückchen sind ein Fall für den Arzt. Dann ein Desinfektionsspray oder Jodsalbe auftragen, das beugt eitrigen Entzündungen vor.

3 Pflaster drauf

Die Regel, dass Wunden am besten an der Luft heilen, gilt als veraltet. Experten empfehlen die feuchte Wundheilung unter einem Pflaster. Größere Wunden mit sterilen Kompressen abdecken und mit einem Verband fixieren.

4 Impfpass-Check

Schürfwunden werden oft unterschätzt: Durch die Hautrisse können Tetanus-Bakterien und andere Keime eindringen. Alle zehn Jahre muss der Impfschutz aufgefrischt werden.

5 Narbenschutz

Ist die Wunde geschlossen, beugt z. B. Johanniskrautöl Narben vor. Ein Glas zu $\frac{2}{3}$ mit frischen Blüten füllen, mit Olivenöl bedecken. Verschließen, 4 Wochen im Warmen ziehen lassen, ab und zu schütteln.

ECHT 'NE GUTE IDEE

Die haben den Sport-BH erfunden!

■ Angeregt durch Langstreckenläuferinnen entwickelte die Sport-Marke Champion schon 1977 den ersten „Jogbra“. Seitdem hat sich viel getan – angefangen bei idealem Halt für leichte Bewegung bis hin zu extremem Support für Fitness-Fans. Ein gut sitzender Sport-BH stützt nicht nur die Brust und schützt vor Schmerzen, er stabilisiert die Kniegelenke. Je stabiler die sind, desto geringer der Sauerstoffverbrauch, desto besser die Laufleistung.

1 Farb-Mix: Perfekter Halt, super zum Joggen geeignet: ca. 45 €, Gr. XS-XL, Mizuno.

2 Kunterbunt: Kann man auch solo zum Training tragen, ca. 47 €, Gr. 70-90, Cup A-J, Champion.

3 Mit Zipperfront: Praktisch für intensives Training: ca. 36 €, Gr. 70-90, Cup B-F, HKMX Hunkemöller



81 Minuten

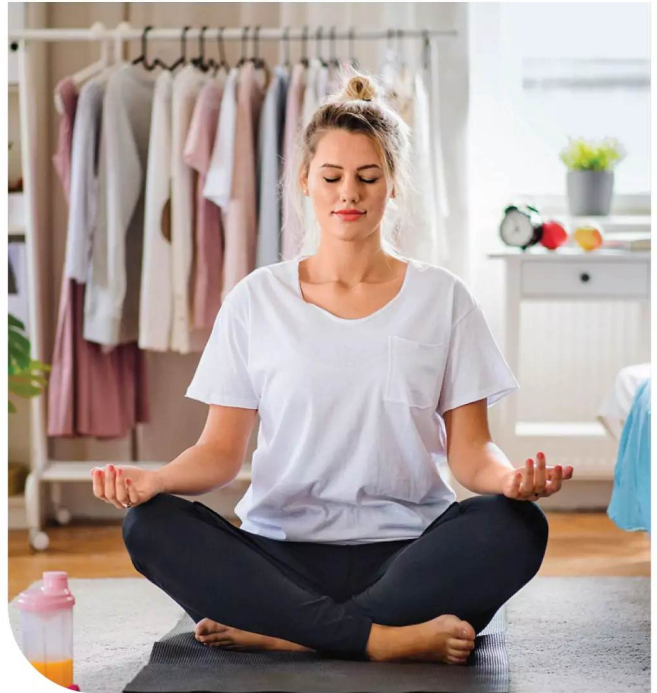
fahren Frauen pro Woche durchschnittlich mit dem Fahrrad oder gehen zu Fuß. Fast **60 Prozent** sind in ihrer Freizeit mindestens **150 Minuten** sportlich aktiv.

QUELLE: GESUNDHEITSBERICHTERSTATTUNG DES BUNDES

KONTAKTLINSEN?

Im Pool besser ohne

■ Das Urlaubshotel hat einen tollen Swimmingpool? An heißen Tagen lockt das Freibad um die Ecke? Nichts wie hin und rein ins Wasser. Aber: Kontaktlinsen-Träger sollten beim Schwimmen lieber auf die Sehhilfen verzichten, raten Augenärzte. Denn sie begünstigen kleinste Verletzungen im Auge und erhöhen so das Risiko für eine Hornhautentzündung mit Acanthamoeben. In schlecht gereinigten Freibädern, Pools oder in Seen steigt das Infektionsrisiko zusätzlich. Acanthamoeben sind winzige Parasiten, die überall zu finden sind.



SENKT BLUTDRUCK, SCHONT DAS HERZ Erst Powersport, dann Yoga

■ Wer nach dem Walken, Schwimmen, Radeln oder der Muckibude zusätzlich 15 Minuten Yoga in sein Sport-Programm einbaut, schützt Herz und Gefäße besonders effektiv. Das hat eine brandneue Studie des Quebec Heart and Lung Institute (Kanada) herausgefunden. Studienleiter Prof. Paul Poirier: „Durch Extra-Yoga verringert sich z. B. bereits nach drei Monaten ein zu hoher Blutdruck um 10 mmHG. Die Pulsrate wird langsamer. Und das Risiko, in den nächsten zehn Jahren an einem Herzleiden zu erkranken, nimmt deutlich ab.“ Der Wissenschaftler vermutet, dass diese starke Wirkung durch den Abbau von Stresshormonen mit Yoga-Übungen erzielt wird.

HÜBSCH IST SIE AUCH NOCH: SCHLUMMERBLUME FÜR EINE GUTE NACHT

■ Schlafstörungen kennt ein Drittel der Deutschen zwischen 40 und 60 Jahren, besagt eine Studie der Techniker Krankenkasse. In der Behandlung haben sich Heilpflanzen bewährt. Zu den Klassikern zählt die Passionsblume. Die entspannt, ohne direkt müde zu machen, und fördert eine natürliche Bettschwere. Besonders effektiv ist sie in Kombination mit Baldrian und Goldmohn (z. B. in Lunalaif, rezeptfrei, aus der Apotheke), der im Volksmund auch „Schlafmützchen“ genannt wird.



Übrigens: Unter **rauszeit-im-kopf.de/schlaf** können Sie mit einer KI-gestützten Anwendung Ihr ganz persönliches Schlafbild erstellen. Spannend!

Fotos: Adobe Stock (4), Hersteller



GUTE LAUNE GARANTIERT!

Wer gewinnt beim Bubble Soccer?

Als Riesenball durch die Gegend kullern, mit einer Art Frisbee Golf spielen oder doch lieber mit Ziegen relaxen? Diese Ideen haben in jedem Fall das Zeug, unsere neuen Favoriten zu werden

BUBBLE SOCCER

Geschüttelt & gerollt

■ Schon das Einsteigen in die durchsichtige Riesenkugel ist ein Erlebnis: Hinknien, Hände nach vorn, hineinschlüpfen und dann bloß das Weiteratmen nicht vergessen. Denn: Im XXL-Ball ist es heiß und stickig. Jetzt aufstehen, einem Ball hinterherjagen und Tore schießen? Klingt nach einer Tortur. Aber unser Schiedsrichter Ben Pelz von der Eventfirma TwoGoals in Hamburg verteilt noch 'ne Portion Mut an uns alle: „Habt keine Angst! Ihr seid in den Bällen gut geschützt.“ Dann pfeift er die Partie an. Neben uns vier Frauen kicken auch zwei Männer mit. Wir spielen drei gegen drei, Team Blau gegen Rot. Das Feld ist nicht groß, aber wir sind nach wenigen Schritten völlig nass geschwitzt – Ball und Gegner kann man durch das milchige Plastik kaum noch erkennen. Egal. Unsere Taktik: Lachen, rumkullern, andere umstoßen. Drehwurm inklusive. Nach 30 Minuten steht's 2:2, gerechtes Unentschieden. Der Spaß zählt, nicht das Gewinnen.

Für wen ist das was? Tolle Idee für Kindergeburtstage (ab 10 Jahren, Mindestgröße 1,30 m), Junggesellen-/Junggesellinnen-Abschiede, auch Firmenevents.

Das sollte man wissen: Wer ängstlich oder nicht schwindelfrei ist, bleibt lieber Zuschauer.

Infos: Ben Pelz und Christopher Reit von TwoGoals (twogoals.de, 60 Minuten ab 29,90 € pro Person).

Spaßfaktor: 4 von 5, weil es wirklich mordsanstrengend ist.





Ich bin ein Ball, holt mich hier raus! Wer nicht schwindelfrei ist, sollte beim Bubble Soccer nur zugucken



ZIEGEN-YOGA Sonnengruß mit tierischer Hilfe

■ Was für eine Begrüßung: „Primel“ bläst mir ihren warmen Atem ins Gesicht, „Prunzella“ schubbert sich energisch an meiner Hüfte. Heute bin ich Probeschülerin beim Ziegen-Yoga von Gundi Schleu. Die Umweltpädagogin bietet den Fitness-Trend inmitten einer grünen Hügellandschaft in Südniedersachsen an. „Ziegen haben eine beruhigende Wirkung auf den Menschen, deshalb streunern sie bei den Übungen zwischen den Teilnehmern herum“, erklärt Gundula das Training. Also Matten ausrollen, einatmen, Arme hoch zum Sonnengruß. Nach und nach nähern sich die Ziegen unserer Gruppe, knabbern zart am T-Shirt, stupsen ans Bein oder strecken sich quer auf der Matte aus. Das macht das Training zwar etwas weniger intensiv, ist aber schön kuschelig. Genau das tut der Seele richtig gut.



Eine Matte nur für Reporterin Eri? Das sehen die Ziegen anders

Für wen ist das was? Für Yoga-Fans, die Natur und Tiernähe mögen.

Das sollte man wissen: Bitte keine Angst vor Schmutz oder Tieren. Der Trainings-Ort ist rustikal, es gibt weder Umkleide noch Toiletten.

Infos: Ökotopia Südniedersachsen (raus-aufs-land.de/ziegenyoga, 3 Stunden ab 35 €/Person, inkl. Ziegenkuscheln).

Spaßfaktor: 5 von 5 – auch dank der absoluten Entschleunigung.

Zwischen Määähhhh und Ooommm: Eri, Katrin (M.) und Gundula (r.) machen mit Ziegen Yoga



Fotos: Ulrike Schacht

FIT BLEIBEN

DISC GOLF

Zielsicher auch ohne Kondition

■ Ich wundere mich, warum Julia Seidel vom „Disc Golf Club Hamburg“ mit so einem großen Rucksack kommt. Wir wollen doch nur Frisbee spielen? Aber Discs sind nicht Frisbees. „Sie fliegen anders und sind unterschiedlich schwer“, erklärt sie und packt die bunte Rucksack-Beute aus. Ähnlich wie bei Golfschlägern wird je nach Lage des Korbes entschieden, welche Wurf Scheibe man wählt. Gespielt werden 18 Körbe, wer die wenigsten Würfe braucht, gewinnt. Julia zeigt mir die richtige Wurftechnik. Zum Ausholen Oberkörper und Hüfte nach hinten drehen, Körperspannung aufbauen, Hüfte wieder nach vorne, Scheibe loslassen und mit dem gesamten Körper ausschwingen. Schon fliegt die Disc los. Die Lage ist zwar noch nicht optimal, aber am Ende landet sie tatsächlich im Korb. Yippieh! Das waren sicher nicht die letzten Discs, die ich geworfen habe.

Für wen ist das was? Echt für jeden – sogar für Sportmuffel ohne Kondition. Zielsicherheit und eine gute Armmuskulatur sind aber von Vorteil.

Das sollte man wissen: Die rund 130 deutschen Discgolf-Anlagen sind kostenlos. Man kann sich auch selbst Ziele, z.B. Bäume im Park, suchen. Discgolf-Scheiben gibt's ab 10 €.

Infos: Eine Übersicht über Anlagen und Regeln gibt es unter discgolf.de.

Spaßfaktor: 5 von 5, weil einfach jeder mitmachen kann.



Das Runde muss ins Runde: Reporterin Moni beim Discgolf

Fotos: Melanie Dreyse (2), Guido Ohlenbostel (2)



Julian zeigte Kristina die richtigen Kniffe am Griff

Für wen ist das was? Für jeden, der Spaß am Ballsport hat. Toll für alle Altersklassen.

Das sollte man wissen: Gut, wenn man auf dem Platz noch einen Ball-Buddy für den Return an der Seite hat.

Infos: Buchung ab 15 €/Stunde, Schläger kosten ab ca. 30 €. Eine bundesweite Platzübersicht gibt es unter padel-test.de.

Spaßfaktor: 5 von 5, nicht zuletzt wegen der schnellen Erfolgserlebnisse.



Treffer! Fotoredakteurin Kristina hatte auf dem grünen Kunstrasen schnell Spaß am Schläger

PADEL-TENNIS

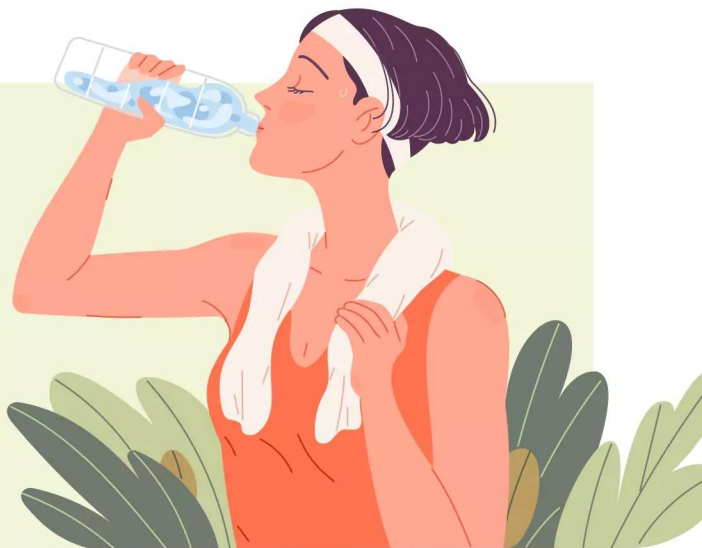
So richtig Balla-Balla

■ Der Schläger, den mir Marketingleiter Julian Hofmann-Jeckel vom Hamburger Tennis- und Hockeyverein „Der Club an der Alster“ in die Hand drückt, ist angenehm leicht, während wir zusammen in die „Box“ gehen. An den Seiten Glaswände, der Boden aus Kunstrasen, in der Mitte ist ein Netz gespannt. Wie ein Mini-Tennisplatz. Und damit ist Padel eigentlich auch schon erklärt: ein Mix aus Tennis und Squash, in Spanien neben Fußball die beliebteste Sportart. Meine Schnupperstunde beginnt. Die Bälle (Tennisbällen ähnlich) fliegen auf mich zu. Ich schlage vorbei. „Bisschen früher ausholen, ganz entspannt durchziehen“, sagt Julian. Und schon klappt's. Wie beim Tennis gibt es Vorhand, Rückhand, Volley. Nur der Aufschlag wird von unten gespielt. Und Einzel gibt es nur für mich beim Ausprobieren, sonst wird immer im Doppel angetreten. Fazit: Ich bin großer Yoga-Fan, aber Padel-Tennis hat mein Fitnessherz erobert.

SPORT BEI HITZE

9 Tipps

für heiße Sommer-Tage



Work-out trotz steigender Temperaturen? Das geht. Die Sonne kann uns sogar beflügeln, unsere Trainingsziele zu erreichen. Mit diesen Ideen gelingt's

TIMING IST (FAST) ALLES

Die frühen Morgenstunden sind perfekt, um den Tag mit einem sommertauglichen Training zu beginnen. Absolut keine Zeit oder Lust so früh? Dann das Training bis kurz vor Sonnenuntergang schieben, dann ist es bereits wieder kühler. Übrigens: Morgens und abends fällt zugleich die Ozon- und Feinstaubbelastung geringer aus. Das schont Kreislauf und Atemwege. Extra-Tipp für Allergiker: Vorher den Pollenflugkalender checken. Gräser, Beifuß und Ambrosia blühen bis in den Herbst hinein. Bei sehr hoher Pollenbelastung lieber drinnen Sport machen oder das Work-out verschieben.

AUF FUN-FAKTOR SETZEN

Ist das Thermometer am Anschlag, bloß keinen übertriebenen Ehrgeiz an den Tag legen. Statt Höchstleistungen darf der Spaß im Vordergrund stehen. Lust auf Neues? Wassersportarten wie SUP-Yoga oder Wingsurfen bringen nebenbei auch noch die ersehnte Abkühlung.

LEBENSELIXIR WASSER

Trinken! Trinken! Trinken! Ist es heiß, verlieren Sie beim Sport besonders viel Flüssigkeit. Am besten regelmäßig die Flasche auffüllen, damit Sie immer schön hydriert bleiben. So verführerisch es ist: Die Getränke sollten nicht eiskalt sein. Sonst muss der Körper die Temperatur ausgleichen, was Energie kostet und uns zusätzlich einheizt.

ENERGIE FÜR DIE MUSKELN

Beim Training dehydrieren Sie nicht nur, Sie schwitzen auch wertvolle Mineralstoffe aus. Gerade das Hochleistungsmineral Magnesium ist jedoch wichtig für den gesamten Energiestoffwechsel und die Fitness, kann Krämpfen vorbeugen und die Vitalität der Muskeln steigern (z. B. Magnesium Diasporal, Apotheke).

GUT BESCHÜTZT

Sonne macht glücklich, hat aber ihre Schattenseiten. Um Sonnenbrand oder Kontaktallergien zu vermeiden, ist eine auf den Hauttyp abgestimmte Sonnencreme mit hohem LSF immer Pflicht. Atmungsaktive Kleidung sorgt dafür, dass genug Luft an die Haut gelangt. Wer beim Sport keine Sonnenbrille mag, setzt ein Käppi mit Sonnenblende auf.

COOL DOWN

Beenden Sie das Training im Zeitlupentempo. Fahren Sie Ihren Körper langsam runter. Legen Sie noch eine Entspannungsübung ein und dehnen Sie sich zum Schluss nochmals ausgiebig. Das beugt Muskelkater und Verletzungen vor.

DUSCHEN, ABER WARM!

Nach dem Work-out kalt abbrausen? Klingt verführerisch, dennoch ist „lauwarm“ die bessere Wahl. Kaltes Wasser öffnet die Poren und sorgt dafür, dass Sie direkt nach dem Duschen schon wieder schwitzen. Lauwarmes Wasser kühlt den Körper langsam, dafür nachhaltig ab.

KLÜGER KNABBERN

Um den Körper mit neuer Energie zu versorgen, auf wasserreiche Lebensmittel setzen. Die liefern Flüssigkeit, belasten den Magen nicht bei hohen Temperaturen und halten auch das Kalorien-Konto in Balance. Optimal sind Melonen, Gurken, Tomaten, Beeren, Kopfsalat, Chinakohl.

POWER-AKUPRESSUR

Total erschöpft? Links, ca. drei Zentimeter neben der Halswirbelsäule mit den Kuppen von Zeige- und Mittelfinger kreisend mit etwas Druck einige Sekunden massieren. Danach eine Tasse Pfefferminztee.

SUPER TRAININGS- UND ENTSPANNUNGSTIPPS

Top in Form in jedem Alter

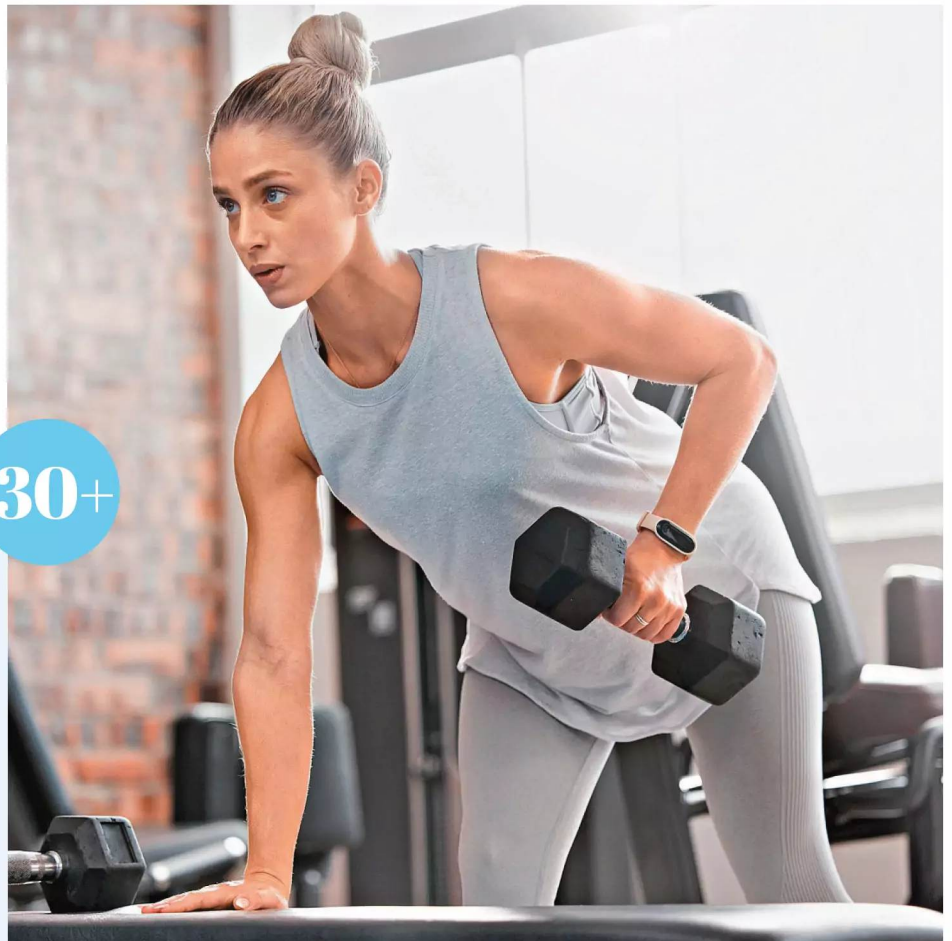
Mag der Stoffwechsel sich mit den Jahren ändern – kurzatmig werden wir noch lange nicht. Das richtige Bewegungs- und Ernährungsprogramm hilft

Das Leben steckt voller Veränderungen. Auch unser Körper ist im Laufe der Jahre einem ständigen Wandel unterlegen: Der Stoffwechsel verlangsamt sich, Pölsterchen kommen hinzu, und spätestens in den Wechseljahren stehen ganz neue Herausforderungen an. Doch egal wie viele Geburtstagskerzen auf der Torte stehen, mit diesen Tipps pusten wir sie immer noch mit einem Atemzug aus.

Alles läuft rund, oder?

30+

■ Stimmt leider: Muskelkraft bzw. grundsätzlich die Skelettmuskulatur baut sich bereits ab Anfang 30 langsam ab. Bestes Gegenprogramm: **regelmäßiges Krafttraining**. Es verlangsamt den Prozess auf nahezu magische Weise. Aber Achtung, in dieser Lebensphase kommt noch etwas anderes dazu: Statistisch gesehen liegt das Durchschnittsalter für das erste Kind bei ca. 30 Jahren. Für (angehende) Mamas ist Sport zwar unbedingt empfehlenswert, Intensität und Dauer aber mit Gynäkologin oder Hebamme besprechen. Im Anschluss stehen Rückbildung und Beckenboden-Training im Fokus, bevor wieder härter trainiert werden kann. Im Zweifelsfall weiß Ihr Körper, was Ihnen guttut. Für alle, die jetzt erst mit Sport anfangen: Alles mal ausprobieren. Im Idealfall finden Sie Ihr Lieblings-Trainingsprogramm, das Sie langfristig bei Fitness-Laune hält.



1 Tee trinken

Grüner Tee weckt mit Koffein und wertvollen Pflanzenstoffen (Katechine) optimal. Nach dem Getränk steigt die Stoffwechselrate um 17 %, fanden japanische Forscher heraus. Für die optimale Schlankwirkung tgl. 3–4 Tassen (à 150 ml) trinken.



2 Eisen nicht vergessen

Eisenmangel gehört zu den schlimmsten Stoffwechsel-Bremsen, weil ohne das Spurenelement der Sauerstoff-Transport zu den Zellen nicht richtig funktioniert. Gute Lieferanten sind Leber, Weizenkleie, Tatar, Eigelb, Linsen, Vollkornprodukte.

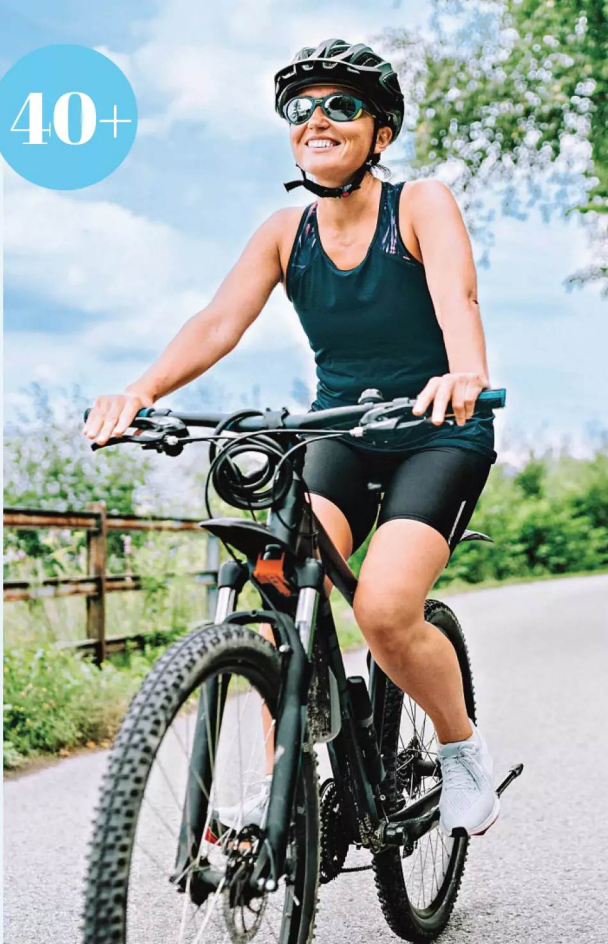
3 Zeit für Blitz-Training

Langsam – schnell – langsam: Wer in diesem Rhythmus trainiert, muss für denselben Schlank-Effekt nur die halbe Fitness-Zeit investieren. Tipp für den Abendspaziergang: Walken Sie abwechselnd 1 Minute gemütlich und 1 Minute richtig schnell. Eine Viertelstunde ist genug!

Vorbeugen wird wichtig

40+

■ Jetzt ist es Zeit, sich näher mit Prophylaxe zu beschäftigen. Mit sinkendem Östrogenspiegel schwindet leider auch die Knochenmasse. Das Hormon Somatotropin, das Bindegewebe und Muskulatur stärkt, wird fortan weniger produziert. Die Folge: Sie sind schneller schlapp, nehmen leichter zu, besonders an Hüften und Bauch. Das sogenannte „viszerale Fett“ kann sich an den Organen absetzen und erhöht nachweislich das Risiko für Herzprobleme, Brustkrebs, Diabetes etc. In dieser Dekade sollten **Ausdauersportarten** wie Radfahren, Schwimmen und Laufen ganz oben stehen, um all dem vorzubeugen. Nebenbei hilft Krafttraining weiterhin gegen Muskelschwund und Rückenschmerzen. Fokussieren Sie sich vor allem auf die großen Muskelgruppen wie Beine, Bauch und Rücken.



Gleich morgens bewegen

Bewegung am Morgen ist der beste Stoffwechsel-Starter. Der Kreislauf kommt in Schwung, das Blut fließt schneller, das Gehirn und alle Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt. Tipp: 10 Minuten Yoga, Stretching, Gymnastik oder Auf-der-Stelle-Laufen.

Nicht austrocknen

Zu wenig Flüssigkeit? Auch dadurch läuft der Stoffwechsel nur noch auf Sparflamme. Internationale Studien haben bewiesen: Erwachsene, die täglich acht Gläser Wasser trinken, verbrennen mehr Kalorien als Versuchspersonen mit nur vier Gläsern.



40-mal kauen

Eine japanische Studie zeigt: Wer jeden Bissen 40-mal kaut, verbessert die Durchblutung, bringt dadurch den Stoffwechsel in Schwung.

Eiweiß frühstücken

Protein ist zu jeder Mahlzeit wichtig, weil es lange sättigt und stoffwechselaktive Muskelmasse erhält. Gut zum Tagesstart:

- Brötchen mit gekochtem Ei
- Viel Hüttenkäse unter der Marmelade.
- 1 Handvoll Nüsse im Müsli.

Säuren und Basen ausgleichen

Ist der Säure-Basen-Haushalt nicht im Gleichgewicht, schwindet schnell unsere Kraft. Nahrungsergänzungsmittel können dann helfen (z. B. in Basica Energie, rezeptfrei, Apotheke).

Dunkles Naschen

Australische Forscher machten diese Entdeckung: Versuchspersonen, die dunkle Schokolade naschen, produzieren weniger Stress-Hormone, die den Stoffwechsel bremsen. **TIPP:** Statt Dessert 30 Gramm (2 Stück) mit 70 Prozent Kakao-Anteil genießen.



50+

Achtung, Hormone!

■ Seit Langem hat Ihr Körper nicht mehr so eine hormonelle Achterbahnfahrt erlebt wie jetzt. Stichwort: Wechseljahre. Damit Sie dennoch vor Energie strotzen, pushen Sie Ihren Puls gezielt regelmäßig hoch. Setzen Sie auf ein **effektives Konditions- und Krafttraining**, das den gesamten Körper einbezieht. Und bleiben Sie flexibel: Regelmäßiges Dehnen ist jetzt elementar, damit Sie bis ins hohe Alter gelenkig bleiben. Tai-Chi, Yoga und Pilates sind ideal und super gegen Stress, was der Psyche zugutekommt. Mit sportlichen Aktivitäten erhalten Sie sich auch Ihre Lernfähigkeit, denn regelmäßige Bewegung schult das Gehirn. Apropos Gehirn: Es liebt Abwechslung und langweilt sich schnell. Je unterschiedlicher die Reize, denen das Gehirn ausgesetzt ist, desto leistungsfähiger bleibt es.



EINS MIT DEN ELEMENTEN

Jetzt raus in die Natur!

Im Freien unterwegs zu sein lädt zu jeder Tageszeit unsere Batterien auf, reduziert nachweislich Stress und hebt im Gegenzug die Laune

WALDBADEN

Aufatmen unter Bäumen

■ Seit 40 Jahren wird in Japan der Wald als Therapieraum genutzt und der Aufenthalt in ihm zur Gesundheitsvorsorge verschrieben. Kein Wunder, denn: Waldbaden entstresst, stärkt die Abwehr und verhindert oder mildert viele Erkrankungen. Diese Erkenntnisse lassen sich auch auf Deutschland übertragen. Forscher schickten 24 Teilnehmer in Baden-Württemberg sowohl in einen Misch- als auch in einen Nadelwald, wo sie Achtsamkeitsübungen machten. Das Ergebnis: Der Spiegel des Stresshormons Cortisol ging bei ihnen runter. Alle Teilnehmer fühlten sich nach dem Waldbaden erholt, dieser Effekt war umso größer, je höher die Terpene-Konzentration in der Waldluft war. Terpene sind bioaktive Substanzen, über die Bäume miteinander kommunizieren. Atmen wir diese Duftstoffe ein oder nehmen sie über die Haut auf, schützen sie den Körper vor freien Radikalen und stärken das Immunsystem. Nach einem Tag im Wald erhöht sich die Zahl der Killerzellen im Blut eine Woche (!) lang um 40 Prozent. Für den Stressweg-Effekt schließlich ist der Wald als Gesamtheit verantwortlich: Die Farbe Grün beruhigt, nimmt Schmerzen. Das kühle, feuchte Klima hilft bei Atemwegsproblemen und Kopfweh. Der federnde Boden entlastet Rücken und Gelenke. Laut Forschern der Stanford University (USA) entspannt sich zudem der Denkapparat, Grübeleien, Angst und Unruhe verschwinden.

Fotos: AdobeStock



So funktioniert's

Wann am besten?

■ Die Anzahl der Terpene im Wald ist nach einem Regenschauer am höchsten. Im Sommer verströmen alle Wälder mehr Terpene als im Winter.

Welche Bäume?

■ Besonders die Terpene von Fichten, Kiefern und Tannen haben eine desinfizierende und für die Bronchien heilende Wirkung. Bei der deutschen Studie war die Terpene-Konzentration im Nadelwald generell höher als im Mischwald. Das Waldbaden im Mischwald brachte eine bessere Blutdrucksenkung und Entspannung des Herzschlags. Im Winter ist die Luft in den immergrünen Nadelwäldern staubärmer und gesünder als in kahlen Laubwäldern. Im Mischwald herrscht grundsätzlich ein feuchteres Klima, was den Schleimhäuten guttut.

Wie lange?

■ Wann immer möglich mindestens 2 Stunden. Zwar sinken schon nach 20–30 Minuten bereits die Cortisolwerte. Aber: Die stärksten positiven Effekte auf das Immunsystem ergeben sich nach 4 Stunden. Nehmen Sie sich keine große Strecke vor: 2–3 km, wenn Sie 2 Stunden Zeit haben. Maximal 5 km bei 3–4 Stunden. Entschleunigen Sie bewusst.

Wie schnell?

■ Langsam. Wer in einer Gruppe unterwegs ist, sollte nicht plaudern, sondern schweigen. Dehnen und strecken Sie sich in Pausen immer wieder.

Worauf achten?

■ Bei der deutschen Waldbaden-Studie zeigte sich: Achtsamkeit mit sich und für die Natur ist für die Heilwirkung des Waldbadens entscheidend. Nehmen Sie alle Farben um sich herum wahr, die Gerüche, die Geräusche im Wald, die Stille. Schnuppern Sie an Laub, streichen Sie mit der Hand über die Baumrinden, fühlen Sie das Moos, fassen Sie ins Wasser, wenn Sie an einem Bach vorbeikommen.

Was verstärkt die Wirkung?

■ Für die bessere Aufnahme von Terpenen: Bequemen Stand einnehmen. Arme an der Seite nach unten hängen lassen, dann im Bogen weit über die Seiten nach oben über den Kopf bringen, Handflächen langsam nach oben drehen. Beim Arme-Anheben tief und langsam einatmen. Dann beim Ausatmen die Handflächen nach unten drehen, vor dem Körper bis auf die Bauchmitte senken. 3-mal wiederholen, dann die Hände für einige Zeit übereinander auf den Unterbauch legen.

KRÄUTERWANDERN

Wildem Grün auf der Spur

■ Sind Sie schon über den Begriff „Foraging“ gestolpert? Das Sammeln wilder Pflanzen und Früchte (übersetzt bedeutet es schlicht „Futtersuche“) ist ein angesagter Ernährungstrend und ein wirklich guter Grund, mehr Zeit draußen zu verbringen. Ob wilde Blaubeeren, Klee, Pilze oder Wacholder – die wilde Vielfalt will entdeckt werden. Keine Scheu, wenn Sie sich unsicher fühlen: Jede größere Gemeinde bietet Kräuterwanderungen an. Die Bandbreite ist tatsächlich enorm: Allein in Europa gibt es rund 12 000 verschiedene Pflanzen – knapp 10 Prozent davon sind essbar. Viel Raum also zum Experimentieren. **herbario.org**



BARFUSSPARKS

Die Welt unter unseren Füßen

■ Haben Sie's gewusst? In unseren Füßen befinden sich rund 70 000 Nervenenden! Grund genug, diese empfindsamen Körperstellen sprichwörtlich hautnah mit der Natur in Verbindung kommen zu lassen. Also Schuhe aus und los. Barfußlaufen erdet uns Schritt für Schritt, kurbelt die Blutzirkulation an und beansprucht deutlich mehr Muskeln, als wenn wir in Schuhen unterwegs sind. Dazu der sinnliche Genuss: Während die Grashalme die Fußsohlen kitzeln, wir vorsichtig über kleine Kieselsteine balancieren oder weichen Sand unter unseren Füßen spüren, sind wir ganz im Hier und Jetzt. Barfußlaufen eröffnet eine andere Wahrnehmung, weil jeder einzelne Schritt zu einem bewussten Erlebnis wird. Empfehlenswert: ein Besuch im Barfußpark (die gibt es bundesweit), wo unterschiedlichste Untergründe die Fußsohlen trainieren. **barfusspark.info**

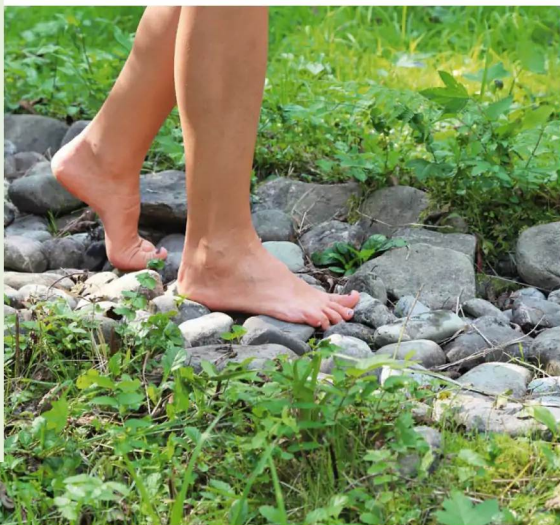


WOLKEN LESEN

Dem Himmel so nah

■ Schauen Sie nach oben. Die fluffigen Wolken verändern sich in jeder Sekunde und formen sich immer wieder neu, um vermeintlich im Nichts zu verschwinden. Und auch wenn wir wissen, dass sie beispielsweise Zirkus, Kumulus oder Stratus heißen und wir mit ein bisschen Erfahrung das kommende Wetter daraus ablesen können: Von Kindesbeinen an regen die Formen unsere Fantasie an, wir sehen Schafherden, Drachen, Engel – ganze Abenteuer spielen sich da oben ab. Sich auf das Spiel einzulassen, erfüllt uns mit Freiheit und Leichtigkeit. Dank der flüchtigen Schönheit erleben wir tiefe Ruhe. Wolken spiegeln die Vergänglichkeit, erinnern uns daran, das Leben zu feiern und mit jeder Pore zu spüren. Vielleicht tauchen auch Erinnerungen auf, unsere Vorstellungskraft wird gestärkt. Wolken gucken beflügelt unsere Kreativität, dort oben eine andere Welt zu entdecken. Tipp: Wer mehr über Wolken, ihre Entstehung und Bedeutung erfahren möchte, kann in „Wolken und andere Phänomene am Himmel“ des Meteorologen Hans Häckel viel erfahren (Ulmer Verlag, 192 Seiten, 14,95 €).

dwd.de



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.

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!*

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



IN 3 SCHRITTEN KLAPPT'S ENDLICH!

„Hilfe, mir gehen alle auf die Nerven!“
Wenn Sie dieses Gefühl häufig quält,
ist das ein deutliches Zeichen:
Die Wörter „Ich“ und „Solo“ müssen
mal wieder großgeschrieben werden

Mehr Zeit für mich

1 Sich selbst zuhören ...

■ Je größer die innere Anspannung, desto größer ist auch die Gefahr, dass wir spontan die Schuld an der falschen Stelle suchen. Bei der Chefin, die drängelt. Bei den Kindern, die lieber spielen, als ihre Hausaufgaben zu machen. Bei den Kollegen, die sich dauernd in die Wolle kriegen. Bei dem Geschirr, das sich in der Küche türmt ... Alles ärgerlich, aber deshalb gleich verzweifeln („Mich macht das wahnsinnig!“)? Oft steckt hinter der **seelischen Erschöpfung** etwas ganz anderes – viel zu hohe eigene Ansprüche. Hören Sie mal Ihren Gedanken zu: **„Ich arbeite zu langsam, ich müsste mich mehr kümmern, ich sollte Streit schlichten, ich bin zu unordentlich, ich schaffe zu wenig, ich nörgle und schimpfe zu viel.“**

... und verzeihen

Sammeln Sie all Ihre Selbstvorwürfe (am besten aufschreiben) und verzeihen Sie sich jeden einzelnen Punkt. Sofort. Sie sind nicht Super-Woman! Sie müssen nicht alles perfekt machen und immer für andere da sein! Noch nicht überzeugt? Was würden Sie denn Ihrer besten Freundin raten? Richtig. Ziemlich sicher würden Sie sagen: „Entspann dich, sei nicht immer so streng mit dir, tu dir auch mal was Gutes.“

**Werden Sie ganz
einfach Ihre beste
Freundin!**

Entspannt die Seele
baumeln lassen? Im
Alltagstrudel oft unerreichbar. Doch es gibt da
ein paar Tricks ...



2 Häufiger abschalten ...

■ Die „Reset“-Taste ist gedrückt. Ab jetzt geht es darum, den „Ich“-Gedanken dauerhaft zu stärken. Und dabei spielt das Wort „Stille“ eine zentrale Rolle. Italienische Gesundheitsforscher haben nachgemessen und festgestellt: Schon nach zwei Minuten sinkt die Produktion von Stresshormonen rapide, der Kopf wird freier. Die Empfehlung heißt deshalb: **„Schalten Sie häufiger ab – im wahrsten Sinne des Wortes!“**

... durch echte Ruhe-Pausen

→ Wer abends nicht gut zur Ruhe kommt, hat es auch morgens deutlich schwerer, geschmeidig in den Tag zu starten. Oft verhindern düstere Gedanken, abends abzuschalten. Entspannungsübungen (z. B. progressive Muskelrelaxation) können dann Körper und Geist beruhigen. Auch Heilpflanzen wie die Passionsblume helfen beim „Runterkommen“, wirken positiv auf das zentrale Nervensystem (z. B. in Neurexan, rezeptfrei, aus der Apotheke).

→ Leben Sie im Trubel? Fröhlicher Lärm gehört in großen Haushalten dazu und macht oft genug glücklich. Trotzdem tut eben auch Stille gut und hilft beim Auftanken. Stehen Sie 15 Minuten früher auf, genießen Sie Ihren ersten Becher Kaffee ganz in Ruhe und stärken Sie sich mit einer megaeinfachen Meditation. Achten Sie nur auf Ihren Atem. Sagen Sie „ein“ bei jedem Einatmen und „aus“ bei jedem Ausatmen.

Ein Tag, der mit „Me-Time“ beginnt, ist ein guter Tag.

3 Kurz fassen ...

■ Die meisten Menschen, die um mehr „Zeit für mich“ bitten, haben in derselben Sekunde ein schlechtes Gewissen und versuchen, es mit ausführlichen Erklärungen zu beruhigen: „Ich habe heute den ganzen Tag hinter euch hergeräumt, letzte Woche bin ich auch zu überhaupt nichts gekommen, ihr macht es euch gemütlich und ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht.“ Was dann folgt ist sehr, sehr wahrscheinlich nicht die erhoffte Entspannung, sondern eher Stress. Vielleicht gibt's heftigen Widerspruch, vielleicht genervtes Augenrollen. Sagen Sie besser nur einen Satz wie: **„Ich ziehe mich jetzt zurück.“** **„Ich relaxe mal im Bad.“** **„Ich lese ein bisschen.“** **„Ich gehe in den Garten – allein.“** Sie müssen sich nicht rechtfertigen, wenn Sie Solo-Zeit brauchen. Sie sollten sie einfach nur anmelden. Denn klar möchten Sie gern für andere da sein – die liebste Mama, Partnerin, Tochter, Schwester, tollste Freundin oder Kollegin sein. Aber vergessen Sie nie: Das können Sie nur, wenn Sie Ihre Batterien regelmäßig aufladen.

... und konsequent bleiben

Die Kinder klopfen an der Tür – „Wo ist unser Ball?“, der Liebste hat „nur kurz eine Frage“ ... Oft genug muss man die Solo-Zeit verteidigen. Tun Sie das konsequent! Beantworten Sie niemals eine der Fragen, um die Sache schnell zu erledigen. Bleiben Sie stur und sagen Sie, wie es ist: „Leute, ich versuche hier zu entspannen. Ich bin in 20 Minuten wieder bei euch.“ Nur so lernen alle:

Stören zwecklos!

Testen, was andere tun ...

■ Wie tankt man am besten auf? Um diese Frage haben sich internationale Wissenschaftler in einer großen Studie mit 18 000 Teilnehmern aus 135 Ländern gekümmert. Ergebnis: Die „Top Neun“ der besten Entspannungs-Pausen haben tatsächlich alle mehr oder weniger mit kompletter „Me-Time“ zu tun. Testen Sie sich durch die Liste und finden Sie heraus, was für Sie optimal ist.

1. Lesen ☐
2. Mittagsschlaf machen ☐
3. In die Natur schauen ☐
4. Allein sein ☐
5. Musik hören ☐
6. Einfach mal nichts tun ☐
7. Walken ☐
8. Baden oder duschen ☐
9. Tagträumen ☐

... und beim Favoriten bleiben

Auch Studienleiterin Claudia Hammond schwört auf Platz eins, das Lesen, als Ruhe- und Rückzugs-Möglichkeit. Ihre Erklärung: „Wir gewinnen dabei automatisch Abstand zu unserem Alltag, zu unseren Gedanken und Sorgen. Wir sind mit dem Buch allein und haben doch irgendwie Gesellschaft, die uns guttut.“ Generell gilt aber natürlich: Je besser die Auszeit zu Ihnen passt, desto entschiedener werden Sie sie verteidigen:

„Ich bin dann mal weg!“



AUCH DIE AUGEN LIEBEN TRAINING

Mehr Durchblick, bitte

Unser wichtigstes Sinnesorgan braucht die richtigen Reize, um gut in Form zu bleiben.

Expertin Heike Höfler, weiß wie

Blinzeln, weitsehen, fokussieren, entspannen – unsere Augen freuen sich genauso über regelmäßiges Training wie alle anderen Muskeln unseres Körper. Doch obwohl das Sinnesorgan liebevolle Aufmerksamkeit verdient hat, ist es oft überfordert durch die Belastungen des modernen Alltags. Folge: Die Augen reagieren gereizt und müde und verschlechtern sich schlimmstenfalls.

Heike Höfler (67; Foto rechts unten), staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin aus Trossingen (Schwarzwald), ist überzeugt: Mit gezieltem Augentraining kann es uns fast spielerisch gelingen, die eigene Sehkraft zu optimieren. „Durch gezielte Übungen werden Flexibilität und Durchblutung von Augenmuskeln, Sehnerven und Auglinen gestärkt“, so die Expertin. Dabei liegt der Fokus nicht auf den Augen allein, auch Kopf und Nacken werden mit einbezogen.

Wissenschaftlichen Studien belegen den positiven Effekte. Einige weisen sogar darauf hin, dass so das Risiko von Augenkrankungen wie Kurzsichtigkeit und Trockenheit deutlich reduziert werden kann. Und: Die Augen sind über die Gehirnnerven unmittelbar mit dem vegetativen Nervensystem verbunden. Höfler: „Wenn die sich entspannen und erholen, wirkt sich dies immer wohltuend auf unser Gefühlszentrum aus. Auf den Geist und die Konzentration hat es eine belebende und erfrischende Wirkung.“



Posaunen-Übung

■ Ein Auge mit der hohlen Hand abdecken, den anderen Arm mit erhobenem Daumen nach vorne strecken. Blick auf die Daumenspitze. Daumen langsam in Richtung Nase bewegen und wieder zurück. Immer fokussiert bleiben. 8-15 Mal wiederholen. Regt die Flexibilität der Linse an.

Schlafen entspannen

■ Den Kopf leicht nach vorn beugen und die Kuppen der mittleren drei Finger rechts und links an die Schläfen legen. In kleinen Kreisen 20–30 Sekunden massieren. 4–6 Mal wiederholen. Wer möchte, schließt bei der Übung die Augen. Verbessert die Durchblutung.



Brille formen

■ Mit Daumen und Zeigefingern eine „Brille“ formen. Finger liegen auf den Augenringmuskeln. Etwas auseinanderdehnen, Augen 5–8 Sekunden weit öffnen. Dann 20–30 Mal gegen den Fingerwiderstand anblinzeln. Fördert die Durchblutung im Augenbereich.



Augenbrauen zupfen

■ Mit Daumen und Zeigefinger die inneren Teile der Brauen im Bereich der Nasenwurzel fassen einige Male nach vorn zupfen. Stück für Stück mit Zupf- und Kneifbewegungen nach außen wandern. Mehrmals wiederholen. Wirkt durchblutungsfördernd und entspannend.



BILD der FRAU- „Schlank & fit“:

Wieso sind fürs Augen- training Nacken & Co. wichtig?

Heike Höfler:

Wir brauchen einen ganzheitlichen Blick auf unseren Körper.

Sehzentrum, Kopfgeelenke und Nacken tauschen sich intensiv aus. Wenn ich stark im Nackenmuskel verspannt bin, kann sich das somit auch negativ aufs Sehen auswirken.

Wie hängen Sehvermögen und Verspannungen zusammen?

Unsere tägliche visuelle Reizüberflutung versetzt Körper, Geist und Seele in einen permanenten Stresszustand. Dadurch ist der Sympathikus, der Stressnerv, aktiviert. Der Parasympathikus, unser Ruhenerve, kommt zu kurz. Gestresste Augen sorgen für vermehrte Anspannung auch in anderen Muskelpartien. Sind wir aber erholt und entspannt, aktiviert das den Parasympathikus. Muskeln und Gewebe, aber auch Psyche und Geist können regenerieren. Deshalb sind kleine Entspannungspausen im Arbeitsalltag sehr wertvoll.

Welche Techniken eignen sich zu Beginn?

Die Trainingsprogramme haben unterschiedliche Ansätze. Dazu gehören schnelle SOS-Übungen, Augenyoga und Akupressur. Wichtig sind auch Lockerungs- und Bewegungsübungen für den ganzen Körper, z. B. die Arme einfach nach rechts und links hinten schwingen und den Blick dabei locker durch den Raum schweifen lassen. Auch Klopf- und Massageübungen im Augenbereich kann ich empfehlen, dazu Akkomodationsübungen, bei denen die Nah- und Fernsicht trainiert wird.

In vielen Berufen ist langes Gucken auf den Bildschirm unvermeidbar. Wie können die Augen dennoch unterstützt werden?

Durch kleine Pausen, viel blinzeln und immer wieder die Augen in alle möglichen Richtungen bewegen. Auch der Blickwechsel, bei denen der Blick zwischen zwei Stiften hin- und her wandert, ist

hilfreich, um unser Sinnesorgan am Monitor zu entspannen. Und immer wieder mal aus dem Fenster in die Ferne schauen.

Welche Rolle spielen Ernährung und Lebensstil?

Sehr wichtig ist z. B. Beta-carotin, das in Karotten, Mangos, Spinat und roter Paprika enthalten ist. Dazu Lutein, was man z. B. über Aprikosen, Orangen und Pflirsche zu sich nehmen kann. Nicht zu vergessen Omega-3-Fettsäuren u. a. in Fisch, Nüssen, Sojaöl und Sesam.

Kann regelmäßiges Üben Fehlsichtigkeit vielleicht sogar vorbeugen?

Die Probleme können zumindest hinauszögert oder etwas verbessert werden. Eine bessere Durchblutung erhält die Zellen der Augenmuskeln und der Linsen gesünder und das Gewebe flexibler. Verhärtetes Gewebe ist hingegen sehr problemfälliger.

Wie viel Zeit braucht es für erste Ergebnisse?

Der Zeitfaktor hängt vom Alter und bisherigem Zustand der Augen ab. Bei einigen Menschen gibt es schon nach wenigen Wochen positive Veränderungen, während es bei anderen länger dauern kann. Das Wichtige ist, dran-zubleiben, denn es geht nicht

von heute auf morgen. Dafür sind die Ergebnisse aber in der Regel langfristig und können dazu beitragen, auch im Alter noch den vollen Durchblick zu haben.

SOS-Tipps für gestresste Augen

Palming: Legen Sie Ihre warmen Hände sanft über Ihre geschlossenen Augen. Dunkelheit und Wärme beruhigen und entspannen die Augenmuskulatur.

Blicktraining: Fixieren Sie jeweils einen Punkt in der Ferne und einen Punkt in der Nähe, und fokussieren Sie abwechselnd, um die Flexibilität der Augenmuskulatur zu verbessern.

Augenmassage: Massieren Sie Ihre Augenhöhlen sanft mit kreisenden Bewegungen. So wirkt Ihr Blick sofort wieder wach.

Bildschirm-pausen: Ab und zu kurz die Arbeit zu unterbrechen ist okay und entspannt Sie ganzheitlich.



Heike Höfler
Expertin aus Trossingen

BUCH-TIPP



Heike Höfler:
Der kleine Augen-Coach.
Trias Verlag, 16,99 €.

Gut aussehen

Bürsten für den Sommer-Teint

Ein wenig straffer und glatter wär schon schön? Kein Problem! Diese einfachen Beauty-Maßnahmen setzen unsere Haut an Bauch, Beinen & Po ins rechte Licht

Öfter mal die Treppe nehmen: Ein straffer Po ist Trainingssache, denn er lässt sich prima mit Übungen in Form bringen. **Squats** (Kniebeugen) sind dabei der Klassiker. Füße schulterbreit aufstellen, Po in Richtung Fersen absenken, Rücken gerade lassen. 2 x 10 am Tag. Auch **Donkey Kicks** wirken. Dafür in den Vierfüßlerstand gehen und abwechselnd jedes Bein Richtung Rücken heben. 10 Minuten am Tag. Die einfachste Po-Übung aber bleibt das **Treppensteigen** bei wirklich jeder Gelegenheit, Tipp: Gern gleich zwei Stufen auf einmal nehmen.

Zupfmassage trainiert: Das Bäuchlein unterm Bauchnabel stört? Zupfmassagen können es nicht wegzaubern, verbessern aber das Hautbild und lassen die Partie straffer wirken. Dazu zuerst im Uhrzeigersinn rund um den Nabel ein **Körperöl** (gut geeignet ist Mandelöl) einmassieren. Dann in geringen Abständen etwas Haut zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und wieder loslassen. Etwa 2 Minuten lang. Wichtig: Immer in Richtung Herz massieren, das unterstützt den Lymphfluss, und stets so, dass es nicht wehtut.

Bürsten für bessere Durchblutung: Einfach wegcremen lässt sich Cellulite an den Oberschenkeln nicht, aber optisch verbessern. Alles, was die Durchblutung fördert, macht die Haut glatter, feiner, rosiger. Das heißt: **Bürstenmassagen, Wechselduschen, Peelings**. Beim Massieren immer kreisend von unten nach oben arbeiten. Und danach immer eincremen, am besten auf noch feuchter Haut. Gut sind Lotionen oder Cremes mit den Wirkstoffen von **Ginseng** und **Koffein**.



WIEDER DA: Geheimnis- voller Kajal- Look

■ In den 90er-Jahren angesagt, feiert der Kajal-Stift sein Comeback: Jetzt trägt man wieder den feinen Strich in der Wasserlinie. Macht die Augen geheimnisvoller – aber auch etwas kleiner. Gut zu wissen: Mit Kajal lässt sich auch ein Lidstrich leichter ziehen als mit Eyeliner – und für einen Smokey-Look einfach mit kleinem Schwamm-Applikator den Strich weich verblenden.



„Eine Frau hat doch in den 40ern die beste Zeit ihres Lebens. Sie weiß, was sie hinter sich hat, und ist neugierig, was noch vor ihr liegt.“

JANE BIRKIN (76, SCHAUSPIELERIN UND SÄNGERIN)

HAUTSCHUTZ IN ALLEN LEBENSLAGEN

Ectoin – neuer Star im Tiegel

Unter einer Cremeschicht mit Ectoin kann die Haut extremsten Bedingungen trotzen. Wenn es um Hautschutz geht, wirft sich dieser Wirkstoff, eine Aminosäure, ins Zeug, kümmert sich um exzellente Feuchtigkeitsversorgung, regeneriert und glättet. Ein Multitalent, dass auch Rosazea und allergische Reaktionen in den Griff bekommen soll. Ectoin bilden Mikroorganismen wie Bakterien, um in Umgebungen wie Salzseen, Eis, Geysiren oder Wüsten zu überleben. Es ist quasi eine Schutzhülle, die die Zelle vor äußeren Einflüssen bewahrt und Wasserverlust verhindert. Für den Tiegel wird der Wirkstoff aus Bakterien gewonnen, die unter Laborbedingungen gezüchtet werden.



1

TREND-WIRKSTOFF Da steckt er drin

1 | Wässriges Serum beruhigt und schützt vor Umweltstress: No Cosmetics 120H Liquid Hydrator, ca. 10 €.

2 | Leichte Anti-Aging-Pflege mit hohem Lichtschutz und Hyaluron: Dermalence Hyalusome Tagespflege mit LSF 50, ca. 25 €.

3 | Multischutz-Komplex, pur auftragen oder mischen: Sans Soucis Beauty Elixir Sun Protection Serum LSF 50, ca. 21 €.



2



3



BEAUTY-TREND-BEGRIFF:

Was sind Cosmeceuticals?

■ Darunter versteht man Hautpflege, die pharmazeutische Wirkstoffe in ähnlich hoher Konzentration wie Medikamente enthält. Der Name setzt sich aus den Begriffen „cosmetic“ (Kosmetik) und „pharmaceuticals“ (Pharmazeutika) zusammen. Ein reiner Kunstbegriff. Ob die Wirkstoffe bei den Produkten wirklich so hoch dosiert sind, ist für Verbraucher nicht nachvollziehbar.

SCHLANK & FIT IM ABO LESEN!

■ Ihr Lieblings-Magazin können Sie sich direkt nach Hause liefern lassen: Lesen Sie 6 Hefte für nur 16,20 € inkl. Versand. Als Dankeschön erhalten Sie einen stylischen Shopper. Infos und Bestellung per Telefon: 040/231 887 122 (Stichwort: WABSR234S) oder im Internet auf: **bilderfrau.de/sfredabo**



SO EASY MIT SALZ-SPRAY Im Handumdrehen strandschön

Mit steigenden Temperaturen sind auch die angesagten Beach Waves (Strand-Wellen) wieder da. Wie der Look gelingt, erklärt Styling-Experte **Jonathan Andrew** von Fudge:

→ Zuerst mit Lockenstab oder Glätter unterschiedlich dicke Strähnen mit einer 360-Grad-Drehung vom Gesicht weg locken. Die Spitzen dabei glatt lassen.

→ Salz-Spray sorgt danach für eine natürliche, weiche Textur und trotzdem für Halt und Definition.

→ Nicht zu viel und nicht nur oben aufs Deckhaar geben. Besser: Einen leichten Nebel in den Haaransatz sprühen und mit den Händen gleichmäßig im Haar verteilen.

→ Funktioniert bei fast jedem Haar, nur sehr widerspenstiges kann krisselig werden.

7,3 Millionen Frauen

nutzen laut einer Verbraucherstudie regelmäßig Anti-Falten-Cremes. Das sind etwa **20 Prozent** der Frauen über 20 Jahren. Gesichtsschminken allgemein wird von **74 Prozent** täglich genutzt. Als Hauptgrund für die Schönheitspflege nannten die Frauen, sich die Jugendlichkeit und Frische ihrer Haut erhalten zu wollen.



EXPERTEN-TIPP

Serena Goldenbaum, Make-up-Künstlerin und Visagistin der Stars

Wie lange kann ich Make-up-Pinsel nutzen?

■ Wenn die Pinsel in der Mitte „platt“ sind und nach außen absteilen, ist es tatsächlich Zeit für neue. Die Form des Pinselköpfchens sollte gerade nach oben stehen, nicht eingedellt, verklebt oder verfilzt sein. Wichtig ist, wie Sie die Pinsel pflegen: Einmal in der Woche waschen und an der Luft schwebend (nur mit dem Stiel liegend, zum Beispiel an einer Tischkante) trocknen lassen, gewährt ein längeres Pinsel-Leben.

MINI-SCHULTERTASCHE: KLEIN TRIFFT FEIN

■ Sie führt den sogenannten Lyst-Index der angesagtesten Produkte an, hat mehr als 4,5 Mio. Views auf TikTok und kostet gerade mal 15 € – das nennen wir mal clever ...

In 8 Farben:
Das einfarbige Modell aus Nylon ist sogar wasserabweisend: ca. 15 €, Uniqlo.

Künstler-Koop:
4 verschiedene Modelle mit Keith Haring-Allover-Muster: ca. 15 €, Uniqlo.



GUT AUSSEHEN

Luftig in Leuchtfarbe

Das Trägerkleid besticht durch den komfortablen Schnitt, der viel Luft an den Körper lässt und die Formen überspielt. Dank Stretch knittert es auch nicht so leicht. Ideal also, um es mit in den Urlaubskoffer zu packen. Geht prima mit Sandaletten oder Sneakern.

Kleid aus Baumwoll-Mix mit Elasthan: ca. 99 €, Gr. 34–48, Robe Légère

DIE TRENDFARBE DES
SOMMERS STEHT JEDER FRAU

Rosarote Aussichten

Jetzt knallt's aber richtig! Mit Pink in allen Schattierungen lassen sich Schokoladenseiten perfekt in Szene setzen und Proportionen elegant ausgleichen



← Pink kann auch romantisch sein

Mit Blümchenprint und im Empire-Stil wird aus der lauten Farbe plötzlich ein ganz zarter Look. Toll für alle, die eher breite Schultern und eine schmale Taille haben. Der Rock dazu hat Midilänge, betont so den schmalsten Teil der Beine.

Blusenshirt aus Viskosemischung: ca. 35 €, Rock aus Kunstfaser: ca. 45 €, beides Gr. XS-L, Vero Moda

→ Sportlich mit Schwarz

Mal in Beige, mal in Pink, mal mit oder ohne Ärmel. Durch die vielen, vielen Varianten lohnt sich die Steppjacke/-Weste gleich doppelt. Der schwarze Zipper streckt die Figur. Darunter möglichst schmale Teile tragen wie hier.

4-in-1-Jacke: ca. 199 €, Polo-shirt: ca. 49 €, Leggings: ca. 69 €, alles Gr. 36-48, Betty Barclay



← Der Knüller mit Details in Orange

Kordel am Halsausschnitt und Paspeln setzen hier noch mal einen zusätzlichen Akzent. Perfekt abgestimmt mit passenden Clogs. Das Stufenkleid ist nicht nur total angesagt in diesem Sommer, sondern auch ideal für alle, die ein paar Kilo mehr drauf haben. Schön mit weißen Accessoires.

Kleid aus reiner Viskose: ca. 69 €, Gr. 42-58, Happy Size

→ Farbsignale für den Job

Darin werden Sie im nächsten Meeting garantiert nicht übersehen. Der Stretch-Anteil sorgt dafür, dass der Anzug immer gut sitzt und obendrein bequem ist. Außerdem schummelt der Monochrom-Look die Silhouette immer größer und schlanker.

Blazer: ca. 159 €, Blusenshirt: ca. 59 €, Hose: ca. 89 €, alles aus Stretch-Baumwolle, Gr. 36-46, Betty & Co





Seiten-Steck

Trockenshampoo ist ein cleverer Stylinghelfer: Dem einseitig hochgesteckten Bob gibt es Fülle und Stand. Seitenscheitel ziehen, kürzere Seite hinten einschlagen, festklemmen. Lange Scheitelpartie offen lassen.

Blumiger Twist

Bob kann auch romantisch: Auf beiden Seiten Strähnen nach hinten nehmen, am Ende kordeln und zusammenstecken. Falls zur Hand, mit frischen Blüten verzieren, Zierspange geht natürlich auch. Spitzen mit den Fingern nach außen zupfen.



Sehen auch beim Einkaufsbummel super aus

Lässige Strandfrisuren

Das werden schicke Ferien: Die Haare sind im Nu gestylt, aber so geschickt, dass sie auch bei einer steiferen Brise nicht den Halt verlieren



Gekordeltes Dutt-Duo

Sieht bezaubernd aus und ist superschnell gemacht: Seitlich scheiteln, längere Partie kordeln und auf Ohrhöhe zum Dutt eindrehen. Restliches Haar mit einem Nackenknoten zusammenfassen. Tipp: Beim Eindrehen ruhig etwas Haaröl einarbeiten. Das schützt das Haar vor Farbverlust und Trockenheit.



Edler Hippie-Stil

Luftig-leichte Tücher machen jede Strandfrisur zu etwas Besonderem: Langen schmalen Plissee-Schal um die Stirnpartie binden, seitlich knoten. Hier einen Zopf starten, dabei die Tuchzipfel mit einflechten, unten angekommen mit einer Schleife enden. Besonders schön, wenn das Tuch zu Badeanzug oder Bikini passt.

Cooler Nass-Look

Wie gemacht für Strand oder Pool – vor allem nach dem Baden. Nasses Haar sauber glatt kämmen, einen Seitenscheitel ziehen. Mit einer hübschen Haarspange sieht es sogar richtig nach Frisur aus.



Blühende Steck-Pracht

Echte Blüten sind das schönste Sommer-Accessoire: Haar strähnchenweise seitlich locker einrollen und mit Klemmen im Nacken zu einer breiten tiefen Rolle zusammenstecken. Mit Bougainvillea oder anderen Blumen verzieren.

Retro-Tücher

Grace Kelly und Jackie O. gaben einst dem Haarband Eleganz. Diese Saison ist es wieder total angesagt, die Frisur mit bunten Tüchern zu bändigen. Vom Nacken zum Oberkopf binden, Stirnpartie locker rauslassen.



Fotos: Michael Reh, Produktion: Caroline Winterbauer

WENIG AUFWAND FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT

Das Bad wird grün

Strom, Wasser und Plastik zu sparen ist in jedem Lebensbereich sinnvoll. Und zwischen Waschbecken und Kosmetikregal überraschend leicht umgesetzt

Handtücher mal nur bei 40 Grad

■ Die Wäsche nur bei 40 Grad zu waschen reduziert Stromkosten um 50%. Keime und Bakterien werden zwar erst bei 60 Grad abgetötet, gibt es aber keinen akuten Anlass (Erkältung), reicht es, Handtücher bei 40 Grad und nur ab und zu bei 60 Grad zu waschen. Das schont übrigens auch Farbe und Material der Textilien.

Heizung und Strom sparen

■ Einer der größten Energiefresser ist das Bad, denn hier wird am meisten geheizt. Heizkörper nicht durch Wäschekörbe oder mit Handtüchern verdecken. Zur Beleuchtung auf LED-Birnen setzen – die sparen Strom und sind langlebiger.

Wasser drosseln

■ Duschköpfe verbrauchen pro Minute im Schnitt 25 Liter Warmwasser. Eine Wasserspardusche kann die Energiekosten glatt halbieren. Durchflussbegrenzer (Perlatoren) reduzieren auch am Waschbecken die Wassermenge deutlich. Wer dann noch beim Einseifen das Wasser kurz abstellt, spart weitere bis zu 70%.

Besser bürsten

■ Auch Kämme und Bürsten gibt es komplett aus Naturmaterialien. Leider nicht immer klimaneutral (Bambus z. B. wird importiert), aber besser als Plastik.

Fest statt flüssig

■ Feste Stücke zum Waschen und Shampooen kommen ganz ohne Plastikverpackungen aus. Zudem sind die Produkte ergiebiger und enthalten kein oder kaum Wasser, was die Transportkosten und damit den CO₂-Ausstoß reduziert. Gibt's mittlerweile für alle Haut- bzw. Haartypen, auch als Conditioner.

Richtig entsorgen

■ Meist steht im Badezimmer nur ein kleines Eimerchen, in das alles reingeworfen wird. Doch auch Badabfall sollte sortiert werden: Verpackungen mit dem Recycling-Symbol in den gelben Sack, Pumpspender, Pipetten, Sprühköpfe in den Restmüll. Glastiegel ins Altglas, deren Kunststoffdeckel in den gelben Sack. Kosmetiktücher (besser: waschbare Tücher) ins Altpapier.

Naturkosmetik zum Nachfüllen

■ Verpackungen aus Rezyklat (Altplastik) sind immer besser als aus Neuplastik. Noch besser, wenn sie auch nachfüllbar sind. Sogenannte Refills gibt es für Duschgele, Shampoos, Tagescreme und sogar Parfums.

Beim Rasieren Müll reduzieren

■ Allein in Deutschland landen pro Jahr 5 Millionen Rasier-Wechselköpfe und weltweit pro Tag (!) 11 Millionen Einwegrasierer im Müll. Eine fürs Budget und für die Umwelt deutlich günstigere Alternative sind Rasierhobel, die nur eine herkömmliche Stahl-Klinge brauchen. Auch mit der guten alten Rasierseife (statt Schaum aus der Aludose) samt Pinsel können SIE und ER das Bad gleich um einiges grüner machen.

Ohne Mikroplastik

■ Wer auf Nummer sicher gehen will, keine Produkte mit Mikroplastik im Regal stehen zu haben, greift zu biozertifizierter Naturkosmetik. Natrue, Cosmos Organic, Ecocert sind beispielsweise verlässliche Siegel. Aber auch herkömmliche Kosmetik verzichtet zunehmend auf Mikroplastik – zu identifizieren hinter Bezeichnungen wie Nylon, Polypropylene, Polyethylene, Polyurethane, Polystyrene.

Waschen statt wegwerfen

■ Jede Frau verbraucht pro Jahr im Schnitt rund 1500 Einweg-Wattepads – damit landen 61 Milliarden Pads im Müll. Die könnten prima durch waschbare Pads aus Baumwolle oder Mikrofaser ersetzt werden. Und Kosmetiktücher durch den guten alten Waschlappen.



Bewusster Zähne putzen

■ Plastikfreie Zahnbürsten gibt es in jeder Drogerie. Sogar Aufsteckbürsten für die elektrische Variante sind heute aus nachhaltigem Material möglich. Ökologische Zahnputztabs oder Naturzahn-pasta sind klimafreundlicher als herkömmliche. Die Tabs im Mund kurz zerkauen, erst dann kommt die Bürste wie gewohnt zum Einsatz. Das Wasser beim Putzen nicht laufen zu lassen sollte selbstverständlich sein.

TIPP: Zahnputta-Tabs sind auf Reisen eine super Alternative fürs Handgepäck.

Keine Sprays

■ Total klimafreundlich: Spraydosen. Der CO₂-Ausstoß bei der Aluminium-Herstellung ist extrem hoch und: Die Treibmittel verursachen ca. 1/3 mehr klimaschädliche Emissionen als Pumpsprays.



BRONZER ZAUBERT KONTUREN

Toller Teint

Das richtige Make-up macht den Unterschied. Werden Partien gezielt etwas dunkler schattiert, wirkt das ganze Gesicht viel schmaler



Der Highlighter-Schimmer oberhalb der Wangenknochen streckt optisch und lenkt von der runden Gesichtsform ab

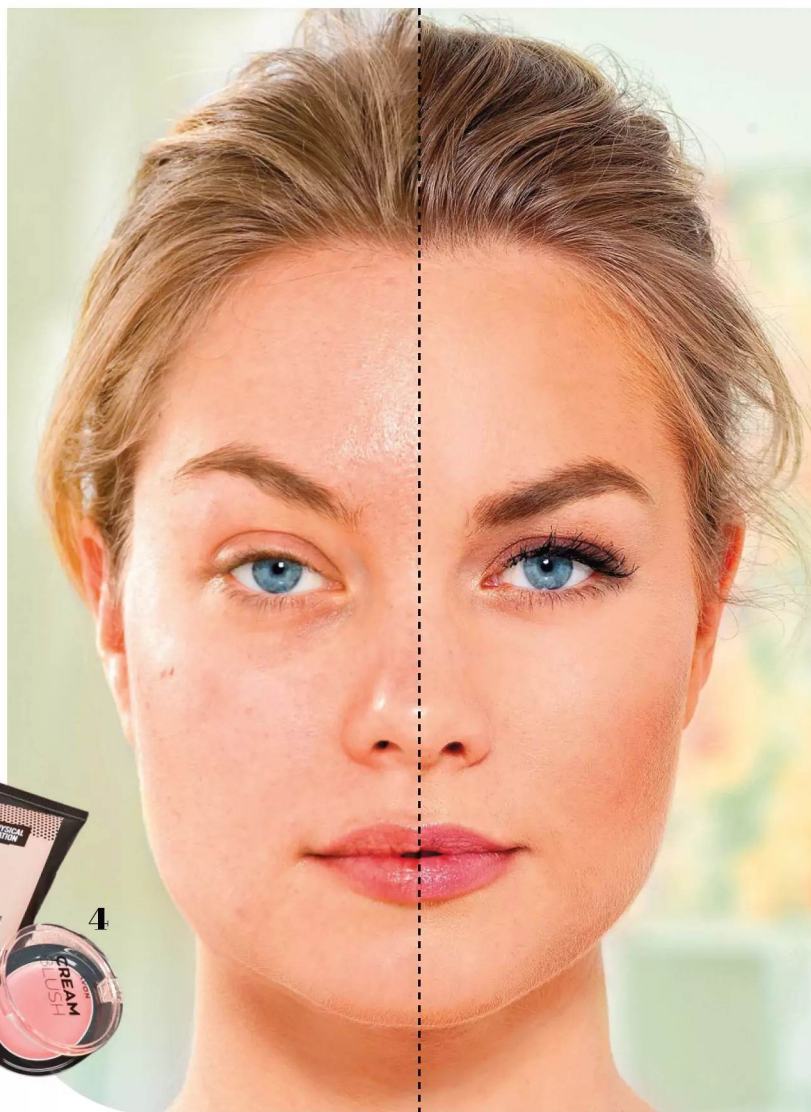
Zauberkünstler fürs Schminktäschchen

1 | Verblendet nahtlos cremige Texturen: **Douglas Flat Foundation Brush**, ca. 13 €.

2 | Mit Puder konturieren: **Avon True Colour Glow Bronze Puderperlen**, ca. 12 €.

3 | Grundiert dezent und Feuchtigkeit spendend: **Physical Nation The BB Cream**, ca. 36 €.

4 | Lässt sich mit den Fingern gut verblenden: **Avon Cream Blush**, ca. 12 €.



MIT KÜHEM BRAUN MARKERN

An den Schläfen, unterhalb der Wangenknochen und entlang der Kinnlinie einen breiten Strich in kühlem Braun ziehen. Das gelingt mit Kontur-Sticks bzw. mit Pinsel und Bronzing-Puder. Tipp: Auch für breite Nasen können Sie das Contouring seitlich der Nase wunderbar anwenden.

SANFT VERBLENDEN

Braune Striche nun verblenden, damit der Make-up-Trick natürlich wirkt. Mit Schwämmchen (Blender) oder Fingern sanfte Farbübergänge schaffen. Highlighter auf dem höchsten Punkt von Wangen und Nasenrücken schafft einen Gegenpart (Licht und Schatten).

ZUM SCHLUSS AKZENTE SETZEN

Mit einem sauberen Pinsel überschüssiges Produkt abnehmen und mit transparentem Puder leicht mattieren. Ein Hauch Apricot-Rouge sorgt auf den Wangen für hübsche Frische. Helle, eher bläuliche Hauttypen können auch Rosé oder Pink nehmen.

Großes
**ABNEHM-
EXTRA**

OHNE DIÄT

JEDEN TAG 1 PFUND WEG

Schlank mit Regio- Superfood

Löwenzahn, Gurken, Beeren & Co. zaubern mit
geballter Vitalstoffpower in einer Woche eine
schlanke Taille und schenken neue Energie



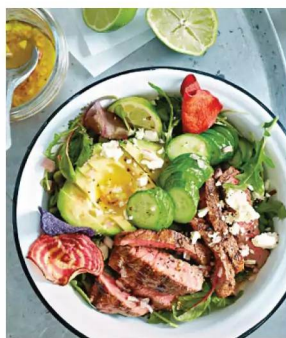
Allerhand pflückfrische
Figurwunder wachsen quasi
direkt vor der Haustür

S. 34-35



Startschuss für eine
Genusswoche, die den Kilos
zu Leibe rückt

S. 36-37



Mit viel Obst und Gemüse
landen Geschmack und
Nährstoffe auf dem Teller

S. 38-39



Auf zum entspannten
Endspurt mit lecker-
leichten Gerichten

S. 42-43

Großes
**ABNEHM-
EXTRA**

**Regionale
Superfoods**

Vom Acker auf den Teller



Appetit auf
Abwechslung?
Die gibt's jetzt frisch
aus Gemüsebeet und
Obstgarten

Kurze Transportwege, volles Aroma, massig Nährstoffe: Pflanzenkost, die nun vom nahe gelegenen Feld oder aus dem eigenen Garten kommt, erfreut Umwelt, Gaumen und Figur gleichermaßen. Das Beste: Die Auswahl an diesen Schätzen ist jetzt groß wie nie.

Tschüs, Hunger, ciao, Müdigkeit

An der bunten Vielfalt von Obst, Gemüse und Kräutern

dürfen Sie sich richtig satt essen. Denn: So gabeln Sie neben wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen auch viel

Wasser auf – superwichtig für Fitness und Leistungsfähigkeit, für das Gehirn, einen aktiven Stoffwechsel



Grüne Welle: Der sekundäre Pflanzenstoff Chlorophyll, der Bohnen, Petersilie & Co. färbt, entgiftet und spendet Energie

und den Abtransport von belastenden Giftstoffen. Kombinieren Sie dazu ausgewählte regionale Kohlenhydrate sowie hochwertiges Eiweiß, laufen Fettverbrennung und Kalorienverbrauch auf Hochtouren. Damit die Kilos wirklich easy purzeln, haben wir einen kunterbunten Wochenplan für Sie zusammengestellt. Sie brauchen nur auszubuddeln und einzukaufen, ein bisschen zu köcheln und dürfen dann entspannt genießen.

Die Top-Saisonstars

Frisches Grünzeug

Blumenkohl

■ Die milde Kohlsorte ist leicht bekömmlich, verhindert Blähbauch und Völlegefühl. Außerdem verhilft der Kohl mit vielen B-Vitaminen zu einem aktiven Stoffwechsel und starken Nerven.



Kresse

■ Die würzigscharfen Blätter können Cholesterin- und Blutzuckerspiegel nachweislich senken. Zudem befreien enthaltene Senföle von Bazillen und Schlacken. Und: Viel Vitamin C kickt Stoffwechsel und Fettverbrennung.



Erbsen

■ Die saftigen Hülsenfrüchte liefern extragut verwertbares Eiweiß – fördern so Muskelaufbau, Leistungsfähigkeit, Fettverbrennung und Sättigung.

Grüne Bohnen

■ Mit ihrer Kombination aus Folsäure, Magnesium, Kalium, Eiweiß und Eisen sind die ranken Schlanken erstklassiges Figurfutter, das entgiftet und Energie spendet.

Gurken

■ Der Mix aus extraviel Wasser und Kalium regt den Stoffwechsel an und fördert die Reinigung von innen. B-Vitamine stärken zudem die Nerven, stoppen Frustfüttern.



Löwenzahn

■ Nun, da seine Saison vorangeschritten ist, schmecken die Blätter kräftig und feinherb. Darüber freuen sich Gesundheit und Figur: Der steigende Gehalt an Bitterstoffen regt Verdauung und Entschlackung an, nimmt Naschlust.



Mangold

■ Betalaine, natürliche Farbstoffe, halten die Haut glatt und das Bindegewebe straff, mindern Fettstoffwechselstörungen. Chlorophyll unterstützt den Effekt, wirkt zudem wie eine Putzkolonne im Körper, die Zellmüll abtransportiert.

Möhren

■ Mit ihrem Potpourri an Pflanzenfarbstoffen schützen sie die Zellen, stärken die Abwehr, wirken positiv auf den Cholesterinspiegel und aktivieren die Entgiftung. Plus: Ballaststoffe kurbeln die Verdauung an.

Petersilie

■ Neben extraviel Vitamin C für Stoffwechsel und Fettverbrennung enthält das Würzkräut superviell Chlorophyll. Der Farbstoff schützt effektiv die Zellen, mindert das Cellulite-Risiko, entgiftet effektiv.



Radieschen

■ Noch gibt es die knackig frischen Knollen – gut so! Mit den Vitaminen C und K sowie wertvollen Senfölen heizen sie dem Stoffwechsel und der Fettverbrennung ordentlich ein.

Rucola

■ Senföle machen den Salat stark gegen überflüssige Kilos: Sie kurbeln Stoffwechsel und Kalorienverbrauch an, schwemmen in Kombi mit Kalium Wasserpfunde aus dem Körper. Dazu kommt eine satte Portion Kalzium für Knochen und Fitness.

Tomaten

■ Lykopen, ein Antioxidans, fördert zusammen mit Vitamin C die Fitness und schützt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Kalium befreit von Schlacken.



Spritzige Früchtchen

Aprikosen

■ Betacarotin ist ein Abwehrheld, Kalium sorgt für den Abtransport von Giftstoffen, Vitamin B5 stärkt die Nerven und Kalzium die Knochen.

Brombeeren

■ Extraviel B-Vitamine halten den Stoffwechsel in Gang, versorgen das Gehirn mit Energie. Der Ballaststoff Pektin zaubert eine schlanke Mitte.



Himbeeren

■ Mit ihrem Mix aus B-Vitaminen, Vitamin C und Magnesium halten die Beeren wichtige Stoffwechselprozesse in Gang, verbessern Leistungsfähigkeit und Nerven, stoppen ruck, zuck Süßhunger.

Johannisbeeren

■ Die Früchte – insbesondere die schwarzen – haben es in sich: Sie liefern gut dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen, dazu Salicylsäure, die ähnlich wirkt wie Aspirin, Fruchtsäuren für einen aktiven Stoffwechsel und Ballaststoffe für ein gutes Bauchgefühl.

Kirschen

■ Vitamin C und Folsäure dienen als natürliche Energiespender. Farbstoffe wirken entzündungshemmend, schützen nach dem Sport vor Muskelkater. Zudem fördert der Farbstoff Anthocyan den Aufbau von Bindegewebe, beugt Cellulite vor.



Pflaumen

■ Die Kombination aus viel Kalium und dem Ballaststoff Pektin wirkt wie eine natürliche Detox-Kur, schwemmt Belastendes und Überflüssiges aus dem Körper.

Kernige Ackerhelden

Buchweizen

■ Die glutenfreien, gut verdaulichen Körnern liefern besonders viel Rutin. Dieser Abwehrheld schützt unsere Zellen, fördert die Durchblutung, leitet Giftstoffe aus dem Körper – tschüs, Entzündungen, Wasserpfunde und müder Stoffwechsel.



Dinkel

■ Das Getreide enthält Tryptophan – diese Aminosäure ist wichtig für die Bildung des Happy-Hormons Serotonin. Süßhunger als Frustausgleich? Gekessert! B-Vitamine und Eisen kicken zudem den Stoffwechsel.



Gerste

■ Reich an vielen, teils unverdaulichen Ballaststoffen, kurbelt Gerste die Verdauung an, macht lange satt und wirkt positiv auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Dazu kommt Magnesium für einen fitten Stoffwechsel und ein starkes Herz.



Hafer

■ Biotin und Zink zaubern glänzendes Haar, glatte Haut und feste Nägel. Magnesium macht munter, spezielle Ballaststoffe, die Beta-Glucane, entgiften, halten den Blutzuckerspiegel stabil, wirken Heißhunger entgegen.



Los geht's: 7 Tage, 7 Pfund minus

TAG 1

MORGENS Beeren-Kirsch- Smoothie

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

■ Je 80 g Him-, Brom- und Johannisbeeren mit 3 EL Haferflocken pürieren, dabei 150 ml Kirschnektar einfließen lassen. Mit ½ TL Honig süßen.
Ca. 290 kcal, 3 g F, 55 g KH, 7 g E.



MITTAGS Kartoffeln mit Radieschen

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 150 g neue Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. 1 Ei in Wasser in ca. 7 Minuten wachweich kochen. 2 Scheiben Bacon (Frühstücksspek) würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen. 1 TL Butter im Bratfett erhitzen, 100 g grünen Spargel in Stücken mit 1 gehackten Knoblauchzehe darin ca. 5 Minuten braten. 50 g Erbsen zum Spargel geben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit 2 EL hellem Balsamico-Essig ablöschen, salzen und pfeffern. Kartoffeln abgießen. Vorbereitete Zutaten mit 4 Radieschen in Scheiben und 1 Stiel zerzupfter Petersilie mischen, anrichten. Ei pellen, halbieren und daraufgeben.
Ca. 460 kcal, 22 g F, 44 g KH, 21 g E.



MITTAGS Gerste mit Bratgemüse

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

■ 40 g Gerstengraupen in ca. 120 ml Gemüsebrühe 25–30 Minuten garen. 100 g geschälten Hokkaido-Kürbis (oder 1 Möhre) klein würfeln. Mit 1 gehackten Knoblauchzehe in 1 TL Butter ca. 10 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern, herausnehmen. 100 g Erbsen im Bratfett ca. 2 Minuten dünsten. 100 g Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, 1 TL Öl, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Gerste abgießen, mit Bratgemüse und 25 g Rucola anrichten. Mit ½ TL Sesam bestreuen, Joghurtsoße dazu servieren.
Ca. 445 kcal, 19 g F, 53 g KH, 17 g E.



ABENDS Bohnen-Puten-Salat

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 150 g grüne Bohnen in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. 100 g Kirschtomaten halbieren. 150 g Putenfilet mit Salz und Chiliflocken würzen, in Streifen schneiden und in 1 TL Öl knusprig braten. 1 EL Apfelessig, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer mischen. 50 g Friséesalat zerzupfen, mit abgetropften Bohnen, Tomaten und Dressing mischen. Pute darauf verteilen, mit 1 EL gerösteten Pinienkernen bestreuen.
Ca. 420 kcal, 20 g F, 10 g KH, 46 g E.



TAG 2

MORGENS

Kerniger Fruchtteller

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ 3 EL Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. 1 Pfirsich und 4 Aprikosen in Spalten schneiden und abwechselnd fächerförmig auf einem Teller anrichten. 150 g griechischen Joghurt (0,2 % Fett) mit ½ TL Zimt verrühren, über das Obst träufeln. Mit gerösteten Haferflocken bestreuen.

Ca. 270 kcal, 2 g F, 40 g KH, 21 g E.



ABENDS Ofenfilet à la Italia

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 1 große Tomate in Scheiben schneiden. 125 g Hähnchenfilet mit Salz und getrocknetem Basilikum würzen. In 1 TL Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. In eine Ofenform setzen, mit Tomatenscheiben belegen, mit 30 g geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 8 Minuten backen. 100 g Kirschtomaten vierteln. Je 3 Blätter Basilikum und Petersilie hacken, mit Tomaten, 1 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer mischen. Salat mit Huhn anrichten.

Ca. 315 kcal, 15 g F, 5 g KH, 41 g E.



TAG 3

MORGENS

Porridge mit Pflaumen

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ 50 g Haferflocken mit 1 Prise Salz, 125 ml Milch und 100 ml Wasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen. 100 g Pflaumen klein würfeln und zusammen mit 1 EL Mandelblättchen unter den Hafer-Mix heben. Mit ¼ TL Zimt bestreut genießen.

Ca. 340 kcal, 11 g F, 46 g KH, 14 g E.

MITTAGS

Dinkel-Spaghetti mit Hackbällchen

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 125 g Rinderhack mit 1 gehackten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer verkneten. Zu Bällchen formen und in eine kleine Ofenform setzen. 1 Möhre fein raspeln, mit 1 fein gewürfelte Schalotte und 200 g passierten Tomaten mischen. Mit Salz und Chiliflocken würzen, in die Form gießen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 25 Minuten garen. 40 g Dinkel-Spaghetti nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen, mit Hackbällchen und Soße anrichten. Mit je 1 EL geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie bestreuen.

Ca. 520 kcal, 26 g F, 39 g KH, 34 g E.



ABENDS Gartensalat mit Pesto

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ Je 15 g Löwenzahn und Rucola mit 1 Stiel Petersilie, 1 EL Kresse, 1 gehackten Knoblauchzehe, 15 g geriebenem Parmesan und 1 EL Pinienkernen pürieren, dabei je 1 EL Gemüsebrühe, Zitronensaft und Öl untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 120 g Kirschtomaten (z. B. gelb, rot) halbieren, 100 g Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. 50 g Blattsalat zerzupfen. Alles locker mischen. Dazu nach Geschmack: 80 g Stremellachs (Kühlregal) oder 80 g Mini-Mozzarella-Kugeln.

Ca. 490 kcal, 38 g F, 9 g KH, 28 g E.



Noch nie war Abnehmen so lecker

TAG 4

MORGENS

Dinkel-Gemüsebrote

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

■ 30 g Kichererbsen (Dose) zerdrücken. 50 g Blumenkohl fein raspeln. 1 EL gehacktes Basilikum, 3 EL Joghurt, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer untermischen. Auf 2 Scheiben Dinkelbrot (à ca. 30 g) verteilen. 1 Tomate in Scheiben schneiden, Brote damit belegen. Mit Pfeffer übermahlen. Danach: 2 Pflaumen.
Ca. 305 kcal, 5 g F, 47 g KH, 17 g E.



MITTAGS Sommereintopf

Zubereitung: ca. 30 Minuten.

■ 2 Möhren schräg in dickere Scheiben und 300 g grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. 200 g Kartoffeln in Würfel schneiden. 400 ml Gemüsebrühe mit ½ TL getrockneten Thymianblättchen im Topf aufkochen, vorbereitetes Gemüse zugeben und darin ca. 20 Minuten zugedeckt garen. Eintopf anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischen Thymianblättchen oder abgezupfter Kresse bestreut anrichten.

Ca. 300 kcal, 2 g F, 57 g KH, 14 g E.

TIPP

■ Je nach Gemüsevorrat passen auch Blumenkohlrispchen, Kirschtomaten, frische Erbsen und Mangold in den Sommereintopf. Dieses Gemüse in den letzten ca. 5 Minuten mitgaren.



TAG 5

MORGENS Buchweizen- Frucht-Joghurt

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

■ Je 1 EL Buchweizenflocken, Kakaonibs und Leinsamen mischen, auf ein Dessert- oder Bügelglas verteilen. 1 TL Honig und 75 ml Mandeldrink verrühren, dazugeben. 1 Pflaume und je 50 g Brom-, Him- und Johannisbeeren fein pürieren. $\frac{2}{3}$ ins Glas geben. 150 Joghurt, Rest Püree und 1 EL Kakaonibs daraufgeben.

Ca. 395 kcal, 20 g F, 40 g KH, 13 g E.

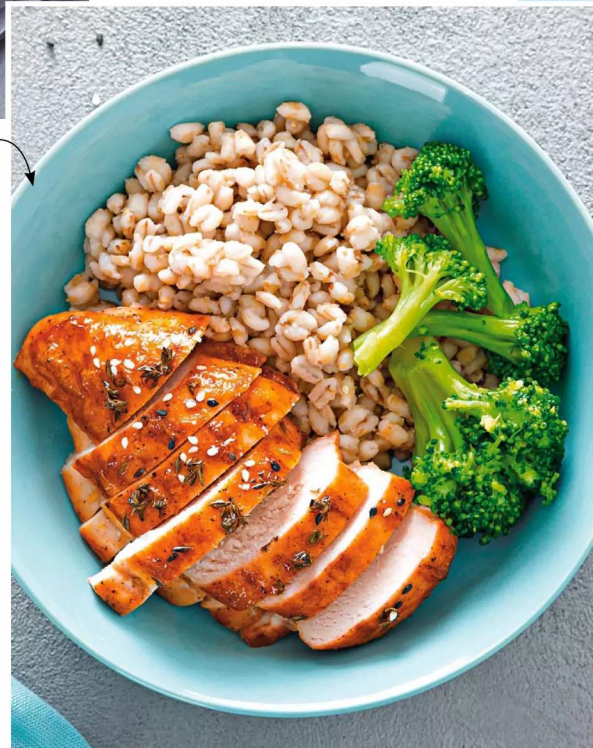


MITTAGS Glasiertes Filet mit Gerste

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

■ 50 g Gerstengraupen in kochender Gemüsebrühe ca. 25 Minuten bissfest garen. 100 g Brokkoliröschen die letzten ca. 5 Minuten mitgaren. Blättchen bzw. Nadeln von je 1 Zweig Thymian und Rosmarin abzupfen, grob hacken. 150 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet mit edelsüßem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Kräutern in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl knusprig braten. Filet mit 1 TL Honig beträufeln, mit 4 EL Balsamico-Essig ablöschen, kurz einkochen. Gersten-Mix abgießen, mit Filet anrichten und mit Bratsud beträufeln. Mit $\frac{1}{2}$ TL Sesam bestreut genießen.

Ca. 510 kcal, 15 g F, 59 g KH, 38 g E.



ABENDS Steak-Bowl

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 1 Snackgurke in Scheiben schneiden. 70 g Avocado in Scheiben schneiden. Alles mit je 25 g Baby-Mangold und Rucola in einer Schüssel anrichten. 1 Schalotte würfeln, mit 2 EL Limettensaft, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verquirlen, darüberträufeln. 30 g Feta darüber zerbröckeln. 150 g Rindersteak mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. In einer (Grill-)Pfanne in 1 TL Öl je Seite ca. 3 Minuten braten. Kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und in der Bowl anrichten. Mit 10 g Gemüsechips toppen.

Ca. 500 kcal, 34 g F, 6 g KH, 39 g E.

TIPP

■ Noch regionaler - und 16 g fettärmer - wird's, wenn Sie die Avocado durch 100 g blan-
chierte Blumenkohlröschen
ersetzen.

ABENDS Kräuter-Mangold-Salat

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ 150 g Kirschtomaten (z. B. gelb, rot), 1 rote Snackpaprika und 1 Snackgurke in mundgerechte Stücke schneiden. 50 g Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Blätter von je 1 Stiel Petersilie und Basilikum abzupfen, mit 2 Dillzweigen grob hacken. Alles mit 40 g Baby-Mangold mischen. Abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone mit 1 EL Öl, 1 TL Honig, $\frac{1}{2}$ TL Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Unter den Salat mischen, abschmecken und mit 2 Zitronenscheiben garniert anrichten. Nach Geschmack mit 80 g Garnelen oder 40 g gewürfeltem Kochschinken toppen.

Ca. 240 kcal, 12 g F, 16 g KH, 17 g E.



AUF DER NÄCHSTEN SEITE: DAS FINALE
FÜR IHREN SCHLANK-ERFOLG

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 füttern“ 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

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 „Restrukturierungsmaßnahmen“ 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 erholt auf. Ein „Selbst-Test“ lohnt sich – versuchen Sie es mal.



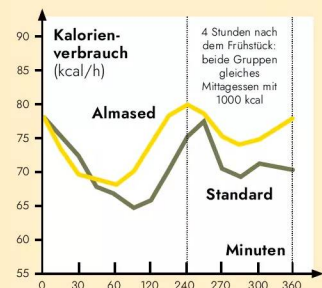
Teil dieses Programms ist Almased (in Apotheken erhältlich). Es wurde seinerzeit von einem Heilpraktiker entwickelt, um den Stoffwechsel seiner Patienten zu optimieren und somit das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Heute ist es das beliebteste Mittel zur Gewichtsabnahme in Deutschland und wird von Apothekern am häufigsten empfohlen. Jetzt haben Experten der Universität in Edmonton (Kanada) Almased dem Härtestest 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.

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“.

Verbrennen Sie mehr Kalorien

Die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie der University of 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.



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

Großes ABNEHM- EXTRA

Regionale Superfoods

Endspurt zur Wunschfigur

TAG 6

MORGENS

Dinkelstullen mit würzigem Frischkäse

Zubereitung: ca. 10 Minuten.

■ 1 Gewürzgurke und 1 Scheibe Lachsschinken sehr klein würfeln. Mit 50 g Joghurt-Frischkäse (13 % Fett) verrühren. Auf 2 Scheiben Dinkelbrot (à ca. 30 g) verteilen und mit 2 EL Kresse bestreuen. Dazu: 2 Aprikosen.

Ca. 300 kcal, 9 g F, 34 g KH, 11 g E.



MITTAGS Gefüllte Tomaten

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

■ 50 g gegarte Gerste (Vortag) mit 100 g Rinderhack, 1 gehackten Knoblauchzehe, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Von 3-4 großen Tomaten die Deckel abschneiden und Tomaten aushöhlen. Inneres würfeln, mit dem Gersten-Mix verkneten und Tomaten damit füllen. Tomaten aufrecht in eine gefettete Auflaufform setzen und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 35 Minuten garen. 150 g Magerquark mit 1 EL Zitronensaft, je 1 TL gehackter Petersilie, Kresse und Dill und sowie Salz und Pfeffer verrühren. Ofentomaten mit Kräuterquark anrichten. Mit ½ TL Öl beträufeln und anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern oder Sprossen garnieren.

Ca. 490 kcal, 25 g F, 29 g KH, 35 g E.



MITTAGS Löwenzahn- Bratkartoffel- Salat

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

■ 35 g Schinkenspeck in feine Streifen schneiden. 150 g gegarte Kartoffeln (Vortag) in Scheiben schneiden. 1 Scheibe (Vollkorn-)Toast würfeln. Alles in einer beschichteten Pfanne in ½ TL Öl rundum in ca. 5 Minuten knusprig braten. Inzwischen jeweils 1 EL Balsamico-Essig und Orangensaft mit 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. 1 Schalotte fein würfeln und unterrühren. 50 g Löwenzahn unterheben und Salat auf einem Teller anrichten. 1 hart gekochtes Ei pellen oder vierteln, daraufgeben. Bratkartoffel-Mix ebenfalls darauf verteilen, alles mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Ca. 485 kcal, 24 g F, 38 g KH, 24 g E.

ABENDS Hähnchen-Gemüse-Platte

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

■ 50 g Erbsen in Wasser 2-3 Minuten garen. ½ Mini-Römersalat zerzupfen. 1 Snackgurke längs halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden. 1 kleinen Apfel vierteln und in Scheiben schneiden. 2 Schnittlauchhalme in Röllchen schneiden. Von 1 Zweig Minze Blättchen abzupfen, 1 Zweig Dill hacken. 2 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Zutaten mischen. 150 g ausgelöste Hähnchenkeule (oder -brust) salzen, pfeffern und mit 1 gehackten Knoblauchzehe in 1 TL Öl je Seite je 4-5 Minuten braten. Mit dem Gemüse-salat anrichten und mit 2 EL Buttermilch beträufeln.

Ca. 420 kcal, 20 g F, 22 g KH, 36 g E.



TIPP

■ Anstelle des Schinkenspecks können Sie auch 100 g Grillkäse oder Tofu verwenden.

TAG 7

MORGENS Kirsch-Müsli

Zubereitung: ca. 15 Minuten.

■ Je 1 EL Dinkelflakes, Buchweizen- und Haferflocken, 1 TL Leinsamen und 2 EL Nusskern-Mix in einer beschichteten Pfanne ohne Fett duftend rösten. Abkühlen lassen. Inzwischen 100 g Kirschen halbieren. 100 g Magerquark, 50 ml Milch und ½ TL Vanillepulver verrühren. Mit dem Hafer-Nuss-Mix und Kirschen anrichten, mit Minze garnieren.
Ca. 380 kcal, 15 g F, 38 g KH, 20 g E.



ABENDS Röstblumen- kohl mit Chili-Pesto

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

■ 350 g Blumenkohl in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. 1 EL Öl, 1 TL Honig und Salz verrühren, Blumenkohl damit beträufeln und im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 20 Minuten rösten. 1 kleine rote getrocknete Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 15 g Löwenzahn, 3 Stiele Petersilie, 1 EL Kresse und 2 EL geriebenen Parmesan pürieren, dabei 2 EL Öl und 1 EL Zitronensaft einfließen lassen. Gerösteten Blumenkohl mit 2-3 halbierten Tomaten anrichten. Mit Chili-Pesto beträufeln und servieren.
Ca. 400 kcal, 33 g F, 11 g KH, 15 g E.





Gesund leben

Kommt, lasst uns Freunde sein

Unsere „Wahlverwandten“ gehen mit uns durchs Leben, stärken uns, wenn es das Schicksal mal nicht so gut mit uns meint, und trauen sich auch, uns mal Kontra zu geben, bevor wir uns heillos vergaloppieren

■
Wohlfühlfaktor: Laut einer Studie der Universität Oxford (Großbritannien) sind Menschen, die sich regelmäßig Zeit für ihre Freunde nehmen, generell glücklicher und zufriedener. Und: gesünder obendrein. Eine Studie der University of California in San Diego (USA) ergab, dass ihre liebevolle Unterstützung das Risiko von Herzkrankheiten und Bluthochdruck messbar senkt.

■
Was unsere Fitness betrifft, sind Freunde-Teams kaum zu toppen. Wer gemeinsam sportelt, hält besser durch, spornt sich gegenseitig an, über die eigenen Grenzen hinauszugehen – und kann am Ende auch die Erfolge gemeinsam bejubeln.

■
Zur Begrüßung und zum Abschied umarmen? Unbedingt! Berührungen mit unseren Lieblingsmenschen sind durch nichts zu ersetzen. Tatsächlich gibt es keine Möglichkeit, schneller angstfrei und entspannt zu werden. Das lernen wir in frühester Kindheit: Wenn wir traurig sind, werden wir umarmt und getröstet. Von der Haut werden Signale ans Gehirn geschickt. Die Gehirnaktivität verändert sich, Neurotransmitter werden ausgeschüttet und Hormone über die Blutbahn verteilt. Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Stress und Angstgefühle werden weniger.

■
Wer neue Leute kennenlernen möchte, muss Neues wagen. Das kann anstrengend und herausfordernd sein. Damit sich der Aufwand lohnt, nutzen Sie den Wiedersehens-Trick. Vergessen Sie einmalige Unternehmungen. Wählen Sie lieber Veranstaltungen, die regelmäßige Treffen garantieren. So entsteht das Gefühl „Wir kennen uns“ von ganz allein, die Hemmschwelle sinkt von Termin zu Termin, und die weitere Annäherung fällt viel leichter.

Fotos: Adobe Stock

VOR DEM GRIFF ZUR TABLETTE **Lieblings- Musik hilft bei Schmerzen**

■ Wer Mittel gegen Übelkeit, Kopfweh oder Gelenkschmerzen einnimmt, sollte dabei seine ganz persönlichen Lieblingshits hören – am besten rund 30 Minuten lang. Das rät Prof. Jason Kiernan von der Michigan State University (USA). Begründung: So wird die Wirkung der Medikamente vertieft. Denn die Musik wirkt direkt auf die Neurotransmitter bzw. die Hormonproduktion im Gehirn. Dadurch erhöht sich auch die Effektivität der Medikamente.



ERHÖHTE FSME-GEFAHR Schutz vor Zecken immer wichtiger



Durch die Klimaveränderung hat sich die gefährliche FSME-Hirnhautentzündung (Frühsommer-Meningoenzephalitis) inzwischen in ganz Deutschland verbreitet. Das berichtet das Robert Koch-Institut, Berlin. Und: Wegen der milderen Winter sind die blutsaugenden Spinnentiere immer früher aktiv. Eine Extra-Gefahr besteht zudem durch eingeschleppte, exotische Zeckenarten wie Buntzecken, die Braune Hundezecke oder die tropische Hyalomma-Zecke, die unter anderem Fleck- oder Q-Fieber übertragen. Jeder zweite Deutsche ist bereits mindestens einmal von einer Zecke gestochen worden, 7 Prozent sogar öfter als fünf Mal, so eine Studie des Meinungsforschungsinstituts Civey. Nur jeder dritte ist durch eine Impfung vor FSME geschützt. Achtung: Bei einem Zeckenstich gelangen FSME-Erreger direkt in den Körper. Deshalb die Zecke sofort entfernen und die Stelle desinfizieren.

83,4 Jahre
ist die Lebenserwartung
eines Mädchens, das
2019/20 geboren
worden ist. Seit 1991 ist sie
damit für Frauen um rund
fünf Jahre gestiegen.

QUELLE: GESUNDHEITSBERICHTERSTATTUNG DES
BUNDES, GEMEINSAM GETRAGEN VON RKI UND DESTATIS



GEAHNT HABEN WIR'S SCHON IMMER

Zusammen essen ist gesünder

■ Jugendliche, besonders in der Pubertät, haben oft wenig Lust auf gemeinsame Mahlzeiten mit ihren Eltern. Doch es lohnt sich, an dem Familienritual festzuhalten, so Forscher aus Kanada und von der US-Universität Harvard. Sie bewiesen, dass mehr Obst und Gemüse, aber weniger Softdrinks und Fast Food auf den Tisch kommen, wenn alle zusammen essen. Zudem waren die Jugendlichen seltener übergewichtig.

Der Mensch braucht Liebe und Achtung wie die Pflanzen Regen und Sonnenschein.

TIBETANISCHE WEISHEIT

Im Urlaubsflieger stecken wir uns leicht mit Viren an

■ Die Hälfte der Gesundheitsinformationen, die wir im Internet finden, ist falsch, übertrieben oder längst überholt. Wir sagen Ihnen, was wirklich Sache ist. Belegt durch seriöse Studien. Diesmal:

Mythos: Wer in einen Flieger steigt, muss damit rechnen, sich eine Erkältung über die Klimaanlage des Flugzeugs einzufangen. Oder sogar Schlimmeres.

Fakt: Rund 60 Prozent der Deutschen fürchten, ausgerechnet im Urlaubsflieger eine Infektion zu bekommen. Doch die Klimaanlagen der Flugzeuge filtern 99,97 Prozent von Staub, Pollen, Schimmelpilzen oder Keimen aus der Kabinenluft. Tatsächlich ist die Luft im Jet so keimfrei wie in einem OP-Saal. Pro Stunde wird sie bis zu 30-mal erneuert. Die Hälfte der Luft wird umgewälzt, die restlichen 50 Prozent werden von außerhalb der Kabine frisch angesogen. Tipp: Drehen Sie die Luftdüsen über dem Kopf voll auf. Der Luftstrom drückt eventuell noch vorhandene schädliche Keime zur Seite ab, Viren haben so keine Chance.

ALLESKÖNNER INGWER Scharfe Knolle für guten Atem

■ Schlechter Atem? Der lässt sich mit Ingwer neutralisieren. Zu dem Ergebnis kam ein Wissenschaftler-Team der Technischen Universität München und des Leibniz-Instituts für Lebensmittel-Systembiologie in Freising. Offenbar wirkt der in der Knolle enthaltene Scharfstoff Gingerol üblen Gerüchen entgegen. Für den Frische-Effekt spielt es dabei keine Rolle, ob man den Ingwer pur kauen mag, als Tee trinkt oder als Bonbon lutscht. Als frische Knolle hat Ingwer die meisten Gesundheitsvorteile: Er reinigt den Körper, stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung, hemmt Entzündungen und wirkt schmerzlindernd.



BUCH-TIPP ZUCKER? NEIN, DANKE.

■ Zwischendurch ein Stück Kuchen genießen ist eine Sache, täglich eine Tafel Schokolade zu fressen, eine ganz andere. In „Mit Leichtigkeit aus der Zuckerfalle“ schildert Autor Peter Ruck ungeschönt nicht nur seinen persönlichen Weg aus der Zuckersucht, sondern zeigt wirkungsvolle Strategien auf, dem Heißhunger auf Limonaden, Kekse, Fruchtgummi & Co. ein Schnippchen zu schlagen. KeKipi Verlag, 190 Seiten, 14,90 € (im Buchhandel).



Fotos: AdobeStock (3), Fotolia

5 MINUTEN PILATES GENÜGEN

Alles Gute für den Nacken

Mit dem beliebten Ganzkörpertraining machen wir vor allem unseren Rücken glücklich.
Eine Münchener Expertin verrät uns die besten Übungen

Verspannungen im Hals-Schulter-Bereich, die wehtun, einschränken und oft in den Kopf ausstrahlen, kennt jeder Zweite in Deutschland. Nackenschmerzen sind damit zur Volkskrankheit Nr. 2 (nach Rückenschmerzen) avanciert. Und bei vielen Betroffenen leider ein Dauerzustand: 30-jährige betroffene Frauen plagen sich an sechs Tagen im Monat mit den Schmerzen – und 60-jährige sogar

zehn Tage. Michaela Bimbi-Dresp überrascht dieser Trend nicht: „Viele Menschen haben Probleme im Bereich der Halswirbelsäule, dort gibt es auch immer mehr Bandscheibenvorfälle.“ Ursache sind durch Dauerstress oder Fehlhaltungen verkürzte und verkrampfte Muskeln. Oder auch zu flaches Atmen. Pilates kann all diesen Nackenschmerzursachen entgegenwirken. „Dabei handelt es sich um ein vor rund 100 Jahren



Michaela Bimbi-Dresp praktiziert seit über 20 Jahren Pilates und hat in München das „Pilatesbody“-Studio

entwickeltes Ganzkörpertraining, bei dem fließende Bewegungen im Einklang mit einer tiefen und bewussten Atmung durchgeführt werden“, sagt Bimbi-Dresp. Hauptfokus der Übungen ist die Kräftigung der Körpermitte sowie die Mobilisierung der Wirbelsäule und der Hüft- bzw. Schultergelenke. Dafür wird sowohl die tiefer liegende Muskulatur zur Stabilisation als auch die äußere für eine bessere Beweglichkeit gedehnt und gestärkt. „Ergebnis ist eine gute Haltung, von

der auch Nacken und Schultern profitieren – sie werden entlastet, die Muskulatur dort kann entspannen“, sagt Michaela Bimbi-Dresp. Die Trainerin, Ausbilderin und Mitbegründerin des Deutschen Pilates Verband hat für BILD der FRAU ein Mini-Programm mit 3 Übungen zusammengestellt. Dafür braucht es nur eine Matte. Wer von Schmerzen frei ist, kann mit 3 kräftigenden Übungen 3-mal pro Woche Beschwerden entgegenwirken. SIRA HUWILER-FLAMM

BUCH-TIPP



„Das große Pilates-Buch“
von Michaela Bimbi-Dresp.
GU, 144 S., 24,99 Euro.

Diese 3 Übungen beugen vor

1 Rückenmuskulatur entspannen

Im Fersensitz mit dem Kopf auf den Boden gehen, Rücken rund machen, die Arme nach hinten legen.

3–5 Mal tief in den Rücken ein- und ausatmen.

Danach Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.



Diese 3 Übungen helfen bei Schmerzen

1 Tiefe Atmung entspannt den Nacken

In Rückenlage gerolltes Tuch unter den Kopf legen, Beine beugen, hüftbreit öffnen, Hände seitlich an den Brustkorb legen. Tief durch die Nase einatmen, der seitliche und hintere Teil des Brustkorbs drückt nun in die Hände. Durch den Mund mit leicht geschlossenen Lippen fest ausatmen. 3 Mal wiederholen.



2 Drehung entlastet den Nacken

In Rückenlage Beine im rechten Winkel anheben, Arme seitlich ausstrecken. Beim Ausatmen Unterkörper nach rechts drehen, Blick zur linken Hand richten. Position beim Einatmen halten. Beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück. Beim nächsten Einatmen kurz pausieren, Seite wechseln, dann 1 Mal pro Seite wiederholen.



3 Schulternschieben macht den Nacken locker

In Rückenlage gebeugte Beine hüftbreit öffnen, die Arme liegen neben dem Körper. Einatmen und Schultern zu den Ohren ziehen, beim Ausatmen wieder zurückziehen, die Hände dabei leicht in den Boden pressen. 5 Mal wiederholen.



2 Oberen Rücken kräftigen

In Bauchlage Arme ausgestreckt an den Körper legen, die Handinnenflächen zeigen zur Hüfte. Beim Einatmen (a) langmachen, beim Ausatmen Nabel, Kopf, Schultern und Arme heben (b). Dabei Schulterblätter zur Hüfte und Fingerspitzen Richtung Füße ziehen. Beim Einatmen langmachen, beim Ausatmen Kopf, Schultern, Arme wieder absenken. 3 Mal wiederholen.



3 Hintere Nackenmuskulatur stark machen

In den Vierfüßlerstand gehen. Beim Ausatmen linken Arm und rechtes Bein auf Schulter- und Hüfthöhe heben. Das Becken nicht drehen. Beim Einatmen Wirbelsäule, Arme und Beine lang ziehen. Arm und Bein wieder beim Ausatmen senken. Seite wechseln, je 10 Mal wiederholen.

Rückenschmerzen, die nur Frauen haben

Die Rückenkrise spitzt sich zu: Acht von zehn Deutschen haben Rückenschmerzen, so eine aktuelle YouGov-Studie. Frauen klagen öfter über Schmerzen als Männer. Die Anatomie des weiblichen Rückens (längere Lendenregion, ausgeprägter Bauchraum) belastet ihre Wirbelsäule stärker. Auch hormonelle Dysbalancen strahlen auf den Rücken aus.



Nur ohne Schmerzen ist volle Beweglichkeit möglich. Sonst drohen Schonhaltungen



Endometriose

■ In der Bauchhöhle und inneren Organen wie den Eierstöcken siedeln sich Schleimhautzellen aus der Gebärmutter an. Das versprengte Gewebe nimmt am Menstruationszyklus teil. Es kommt regelmäßig zu Blutungen. Und die Schmerzen strahlen bis in den Rücken aus.

Das hilft: Klassische Schmerzmittel wie Ibuprofen, Naproxen oder Diclofenac. Sie hemmen akute Schmerzen und mildern auch Entzündungen. Auch gestagenbetonte Antibabypillen, die im Langzyklus durchgenommen werden, können die Schmerzen mildern. Langfristig wird die Entstehung und Vermehrung neuer Schleimhautzellen durch synthetische Gestagene gebremst. Die Endometriose wird quasi ausgetrocknet.

Steißbein-Schmerzen

■ Wer schon mal auf seine vier Buchstaben geplumpst ist, kann Steißbein-Schmerzen gut nachempfinden. Sie entstehen vor allem durch Dauersitzen auf dem Knochensegment, das von einem dichten Nervengeflecht durchzogen ist. Es kommt zu Mikrotraumen, strahlt in die Lendenregion und den Po aus. Typisch sind auch starke Schmerzen beim Stuhlgang und beim Sex.

Das hilft: Steißbeinkissen (ca. 30 €, Sanitäts-Fachhandel) stoppen die Beschwerden. Durch ihre U-Form mit einer Aussparung im hinteren Bereich kommt das Steißbein nicht mehr in Kontakt zur Sitzoberfläche. Das Steißbein wird sofort entlastet. Und durch das Sitzen mit leicht vorgekipptem Becken entspannt die gesamte Wirbelsäule.

Ausstrahlende Regelkrämpfe

■ Bei der Regelblutung zieht sich die Gebärmutter heftig zusammen, um Schleimhautzellen und Blut abzustößen. Die Schmerzen können bis in den Rücken ausstrahlen – oft schon, ehe die Periode überhaupt beginnt. Besonders heftig sind die Schmerzen bei der besonders schweren Form eines prämenstruellen Syndroms, der PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder).

Das hilft: Rosen-Entspannungsbad. 3–5 Tropfen ätherisches Rosenöl (Apotheke) in ein Schälchen mit 4–5 EL Sahne geben, gut durchrühren. In ein bereits eingelassenes Bad mit 37 bis 38 Grad Wassertemperatur geben. 20 Minuten darin entspannen. 1 Handvoll frische hineingestreute Rosenblüten steigern die entkrampfende Wirkung.



Wirbelgleiten

■ Die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern in der Wirbelsäule verlieren durch Alterungsprozesse und den allmählichen Abbau der Östrogen-Produktion ab Anfang 40 an Flüssigkeit, werden schmaler. Der Abstand zwischen den Wirbeln verringert sich, die Bänder werden dadurch lockerer. Folge: Die Wirbel verschieben sich leichter. Es kommt zur sogenannten degenerativen Spondylolisthesis, die Frauen stärker belastet als Männer. Der Rücken schmerzt bei jeder Bewegung, die Lendenwirbelsäule scheint

instabil zu schlackern.

Das hilft: Turboentlastung durch **Hüftdehnung**. In den Kniestand gehen. Rechtes Knie auf den Boden, linkes Bein einen Schritt nach vorn, dabei nicht ganz 90 Grad beugen. Rechtes Bein weit nach hinten schieben. Das Becken nach vorn bewegen, der Oberkörper bleibt aufrecht. 1 Minute halten. Anderes Bein. 3 Mal wiederholen. Die Übung verringert die Zugkräfte, die auf die Lendenwirbelsäule einwirken. Zusätzlich: In der Rückenlage die Beine abwechselnd ausfahren und heranziehen – stabilisiert die Gleitwirbel.



Arthrose der Facetten-Gelenke

■ Eine Studie der University of Alabama belegt, dass fast jede vierte Frau ab 45 Jahren Rückenschmerzen durch einen Verschleiß der Facettengelenke der Wirbelsäule bekommt. Die feinen Verbindungselemente zwischen jeweils zwei Wirbelkörpern verlieren durch Alterungsprozesse und Überlastung ihre dämpfende Knorpelschicht. Vor allem nach dem Aufstehen oder in Bewegung schmerzt dann der obere und untere Rückenbereich, oft auch die Oberschenkel.

Das hilft: **Wirbel-Lockerung** durch einen großen Gymnastikball. Auf den Ball (ca. 17 €, Fachhandel) setzen, Arme vor der Brust verschränken. Füße in Trippelschritten nach vorn setzen, mit dem Po auf dem Ball langsam nach unten rutschen, bis die Lendenwirbelregion auf dem Ball liegt. 30 Sekunden mit gebeugtem Rücken und Kopf nach unten verharren. Langsam aufrichten, den Po durch kleine Rückwärtsschritte wieder nach oben schieben. 3 Mal wiederholen.

Piriformis-Syndrom

■ Der birnenförmige Muskel zwischen dem Kreuzbein am unteren Ende der Wirbelsäule und dem Oberschenkel verkrampft vor allem durch längeres Sitzen, z. B. im Homeoffice, so eine Studie des National Institute for Locomotor Disabilities in West-Bengalen. Drückt er dann auf den Ischiasnerv, kommt es zu starken Schmerzen im Gesäß, die bis in die Rückseite der Oberschenkel oder sogar den Intimbereich ausstrahlen können. Sie werden oft durch hormonelle Veränderungen in der Regel angeschoben. Deswegen sind

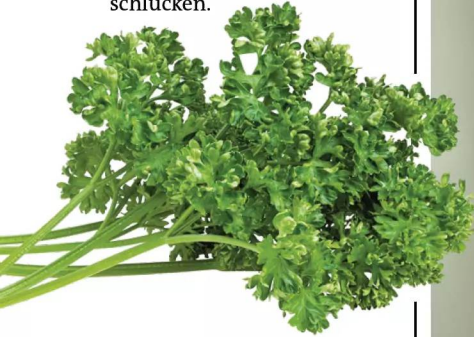
Frauen 6-mal häufiger betroffen als Männer (Regional Institute of Medical Sciences in Manipur, Indien).

Das hilft: **Blitzdehnung**. Auf den Rücken legen, mit der rechten Hand den linken Fuß oder die Wade umfassen, Richtung linke Schulter ziehen. 10 Sekunden halten. Zurück auf den Boden. Nun linkes Bein anwinkeln, auf das Knie des rechten Beins legen. Mit beiden Händen so weit zum Oberkörper ziehen, wie es geht. 10 Sekunden halten. 4 Mal wiederholen. Bein-Wechsel. 3 Mal täglich.



1 Petersilie knabbern gegen Blähungen

Sofort krampf- und gaslösend bei Bauchweh und Blähungen wirkt frische Petersilie durch die enthaltenen ätherischen Öle: Einfach rohe Blätter und Stängel gut kauen und schlucken.



2 Knoblauch-Nasentropfen gegen Schnupfen

Antibakteriell und antiviral wirkt Knoblauch – auch in der Nase: Zwei Knoblauchzehen pressen, Saft durch einen dünnen Stoff filtern, mit der doppelten Menge gefiltertem Wasser auffüllen. Pro Nasenloch ein Tropfen nach Bedarf.

3 Punarnava-Würzpulver gegen Fieber

Wenn Fieber länger anhält oder die Körpertemperatur über 40 Grad steigt, wirkt das indische Steinkraut Punarnava (*Boerhavia diffusa*) schweißtreibend und temperatursenkend. 1 gehäuftes TL des Würzpulvers in warmes Wasser einrühren und trinken.

4 Sauerkrautsaft gegen Verbrennungen

Bei Sonnenbrand oder leichten Verbrennungen ohne offene Wunden kann ein mit Sauerkrautsaft getränktes Leinen- oder Baumwolltuch helfen. Der Saft kühlt die betroffene Stelle und beruhigt die Haut.

5 Zitronen-Kaffee gegen Kopfschmerzen

Eine Tasse stark aufgebrühter Kaffee mit dem Saft einer frischen halben Zitrone gilt als Geheimwaffe gegen Kopfschmerzen. Das Koffein verengt die bei Migräne und Kopfweh erweiterten Blutgefäße im Gehirn, die Säure und das Vitamin C der Zitrone verstärken die Wirkung.



ZUTATEN AUS DEM KÜCHENSCHRANK

Lieber Tee statt Tabletten

Bei Insektenstichen, Ohrenschmerzen, müden Augen:
20 geniale Hausmittel, die uns die Natur-Apotheke schenkt

6 Gurkenwasser gegen Halsschmerzen

Essiggurkensud von Dill und Senfsamen befreien bzw. grob filtern, stündlich damit gurgeln. Das kühlt und desinfiziert bei Halsschmerzen und Mandelentzündungen.

7 Pfefferwickel gegen Husten

2 EL Honig 2 bis 3 Millimeter dick auf dem Rücken verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und für rund 15 Minuten mit einem Handtuch abdecken. Der Pfeffer wärmt, der Honig wirkt

antibakteriell, schleim- und krampflösend.

8 Salz-Honig-Lösung gegen Durchfall

Bei Durchfall verlieren wir nicht nur Flüssigkeit, sondern auch jede Menge wertvolle Mineralstoffe. Eine selbst

10 Teebeutel gegen Tränensäcke

Stress und wenig Schlaf verursachen geschwollene Augen. Was hilft: eine 10-Minuten-Entspannung mit in kaltem Wasser gezogenen Teebeuteln. Schwarzer Tee wirkt antibakteriell. Grüner Tee enthält wertvolle Antioxidantien. Beides kühlt und lindert die Schwellung.

9 Sesamöl-Massage gegen Schlafprobleme

Eine Ayurveda-Fußmassage wirkt entspannend, reinigend und schlaffördernd. Dazu 2 EL Sesamöl leicht

in der Mikrowelle erwärmen und dann tropfenweise in kreisenden Bewegungen in die Fußsohlen und die -oberseiten einmassieren sowie jeden einzelnen Zeh nach vorn ausstreichen, bis das Öl ganz in die Haut eingezogen ist.

11 Oregano-Tee bei Regelschmerzen

In Peru schwört man auf Oregano gegen krampfartige Regelschmerzen. Dazu 2-mal täglich 3 TL Oregano mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Der Tee wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd.

12 Samen naschen gegen Sodbrennen

Besonders zu empfehlen sind Mandeln, Leinsamen und Senf. 4–6 ungewürzte Mandeln zu einem Brei zerkaut binden z. B. die Magensäure. 1 TL Leinsamen mit 250 Milliliter Wasser aufgekocht und gelöffelt erzeugt Schleimstoffe, die die Magenwand vor Säure schützen. 1 TL Senf, nach Belieben mit Wasser verdünnt, wirkt entzündungshemmend und beruhigend auf die Magenschleimhaut.

13 Salzbad gegen Rückenschmerzen

Für ein Vollbad 3 kg Salz in 37 Grad warmem Wasser in der Badewanne auflösen, 20 Minuten entspannen und mit frischem Wasser abspülen.

14 Honigkomresse für Wunden

Besonders stark antibakteriell, antiviral und antiseptisch wirkt Manuka-Honig (MGO 250+). Die Wunde säubern und abtrocknen, eine Schicht medizinischen oder Manuka-Honig auftragen und locker mit einer Mullbinde abdecken.

15 Apfelessig gegen Schweißausbrüche und Verstopfung

Wer stark schwitzende Körperteile nachts mit Apfelessig einreibt, kann Schweißbildung und -geruch reduzieren. Die Schweißdrüsen ziehen sich zusammen, und die Geruch auslösenden Bakterien werden reduziert. 1 EL Apfelessig in einem Glas Wasser getrunken wirkt zudem gegen Verstopfung.

16 Giersch-Tee gegen Gelenkschmerzen

Die als Unkraut geltende Pflanze enthält viel Vitamin A und C sowie Magnesium, Eisen und Kalzium. Das hilft bei Rheuma, Arthritis und Gicht. Für den Tee weiße Blütenblätter sammeln und trocknen, 1 TL Blütenblätter pro Tasse, 5 Minuten ziehen lassen und genießen.



17 Backpulvercreme bei Insektenstichen

1 EL Backpulver und 2 TL warmes Wasser zu einer dicken Paste vermischen und auf die juckende Stelle auftragen. So können die Eiweiße im Mückensekret leichter abgebaut werden – der Juckreiz hört auf.

18 Zitronenmelisse-Öl gegen Herpes

Forscher der Universität Heidelberg fanden heraus, dass Zitronenmelisse-Öl (Apotheke oder Bio-Laden) bei Bedarf aufgetupft antiviral auf von Herpes geplagte Lippen wirkt.

19 Fenchel-Massage bei Bauchschmerzen



Als Tee ist Fenchel bekannt dafür, Bauchkrämpfe und Verdauungsbeschwerden zu lindern. Als naturreines Öl kann er auch für eine beruhigende Bauchmassage im Uhrzeigersinn genutzt werden. Dazu 50 Milliliter Sesam oder Mandelöl mit je einem Tropfen Süßfenchel-, Anis-, Estragon-, Koriander- und Bitterorange-Öl vermischen.

20 Salzsocken gegen Ohrenweh

Baumwollsocke etwa zur Hälfte mit Meersalz füllen und zubinden. Anschließend 4 bis 6 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen. Mit der Hand die Temperatur testen, um Verbrennungen zu vermeiden. Dann auf das betroffene Ohr legen und die wohltuende Wärme wirken lassen.



gemachte Elektrolyt-Lösung stabilisiert den Körper wieder. Der enthaltene Honig wirkt außerdem antibakteriell und entzündungshemmend: 1 Liter Wasser mit 1 TL Salz aufkochen, abkühlen lassen und 2 EL Honig darin auflösen. Über den Tag verteilt trinken.



DIE FINDEN ALLE DUFTE

Meine fitte Kräuterküche

Mit frisch gepflücktem Grünzeug liegen wir immer richtig
– vor allem wenn es um aromastarke Gerichte wie diese geht

Darf ich Ihnen ein Geheimnis verraten? Egal, was ich koche: Es muss immer ganz viel Grün obendrauf. Sieht ja auch schön aus, oder? Tut vor allem aber gut. Wildwuchs? Finde ich mittlerweile wunderbar! Viel zu lange stand ich mit Unkraut in meinem Garten auf Kriegsfuß. Was habe ich gebuddelt, gezupft und gehackt, um dem ein Ende zu machen. Hätte ich mir sparen können. Erstens sprießen die Stängel eh gleich wieder aus dem Boden. Zweitens gibt es eine bessere Art, mit ihnen umzugehen: aufessen!

Klare Sache: Viel hilft viel

Löwenzahn zum Beispiel ist ein echtes Vitamin-C-Wunder und regt die Verdauung an. Oder Giersch (unkaputtbar, sage ich Ihnen!). Er wirkt entsäuernd und hilft mit viel Eisen gegen Schlapptheit. Die beiden Superfoods schmecken mir am besten als Salat, gedünstet oder im Smoothie.

Wer keinen wilden Garten hat, darf gern bei Supermarkt-Kräutern zugreifen. Ich kann mich da meistens kaum entscheiden: Nehme ich die immunstärkende Petersilie? Beruhigendes Bauchwohl-Basilikum? Oder Husten lindernden Thymian? Auch Rosmarin oder Minze wandern öfter in den Einkaufs-



**Ernährungs-
wissenschaftlerin,
Food-Journalistin,
Genuss-Mensch:
Sarah Eden präsentiert in
jeder Ausgabe ihre ganz
persönlichen Lieblings-
Fit-Gerichte**

korb – beides altbewährte Heilmittel bei Druck im Kopf.

Letztendlich spielt es keine Rolle, welche Kräuter Sie verwenden. Wichtiger ist der Grundsatz: Klasse und Masse. Das Grün sollte ganz frisch sein, damit viele Vitamine und Mineralstoffe drinstecken. Lagern Sie Kräuter nicht zu lange, um Nährstoffverlust zu vermeiden. Und richtig klotzen! Ein einsames Blättchen als Garnitur wird in Sachen Gesundheit nichts ausrichten. Verwenden Sie Kräuter üppig und regelmäßig, um von ihnen zu profitieren.

Natürlich habe ich Ihnen auch einige grüne Gesund-Ideen mitgebracht. Ich hoffe, Sie genießen sie in vollen Zügen. Und werden ein genauso großer Kräuter-Fan wie ich.

Kräuter-Wraps mit Avocado

Zubereitung: ca. 45 Minuten
+ Quell- und Auskühlzeiten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Giersch (ersatzweise Blattspinat)
- Salz
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2-3 EL Kokosmehl
- ca. 300 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 3 Eier (M)
- 60 g geriebener Parmesan
- geriebene Muskatnuss
- 3 EL Öl
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 Salatgurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Salatherzen
- 5 Stiele Minze
- 1 große Avocado
- 100 g Naturjoghurt
- Pfeffer

1 Giersch in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abschrecken, gut ausdrücken, klein schneiden. Gemahlene Mandeln mit Kokosmehl und Milch verquirlen. Eier mit Giersch und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, den Pfannenboden dünn mit Teig ausgießen. Teig auf mittlerer Hitze je Seite 1-2 Minuten goldbraun backen. Auf diese Weise ca. 8 Wraps herstellen, abkühlen lassen.

3 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Gurke längs in dünne Streifen hobeln. Lauchzwiebeln in Streifen schneiden. Salatherzen kleiner zupfen. Minze abzupfen. Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen, in dünne Scheiben schneiden.

4 Wraps mit den vorbereiteten Zutaten füllen, je einen Klecks Joghurt daraufsetzen. Mit Pfeffer übermahlen und zum Servieren leicht zusammenklappen.

Pro Portion: ca. 590 kcal, 44 g F, 21 g KH, 28 g E.



Limetten-Kräuter-Lachs

Zubereitung: ca. 40 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 3 Bio-Limetten
- 1,5 kg grobes Salz
- 4 EL Öl
- 2 TL flüssiger Honig, Salz
- 4 Lachsfilets (à ca. 125 g)
- 8 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Basilikum
- Zesten von 2 Bio-Orangen

1 Schale von 2 Bio-Limetten fein abreiben und mit dem groben Salz mischen. Mischung in 2 Auflaufformen (ca. 25 cm) verteilen. Von der dritten

Limette die Schale in Zesten abziehen. Alle Limetten auspressen. Saft mit Öl, Honig und $\frac{1}{2}$ TL Salz mischen. Lachsfilets trocken tupfen, mit der Hälfte Limetten-Marinade einpinseln.

2 Je 2 Filets in die Auflaufformen setzen. Kräuter hacken. Mit Rest Marinade und Orangenzesten mischen. Auf dem Lachs verteilen. Im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 15 Minuten garen. Dazu schmeckt ein grüner Salat und nach Belieben Vollkornbrot.

Pro Portion: ca. 285 kcal, 19 g F, 6 g KH, 23 g E.

MEHR KRÄUTER-GLÜCK
AUF DER NÄCHSTEN SEITE



Schnelles Sommerpesto

Haltbarkeit: 3–4 Wochen.

Für 2 Gläser (à ca. 170 ml): Blättchen von ca. 100 g Kräutern (z. B. ein Mix aus Basilikum, Thymian, Petersilie oder etwas Giersch) mit 40 g gerösteten Pinienkernen, 2 Knoblauchzehen und 125 ml Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste verarbeiten. 50 g frisch geriebenen Parmesan oder Pecorino und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone untermischen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser mit Schraubverschluss füllen und im Kühlschrank lagern.

Pro EL ca. 100 kcal, 10 g F, 1 g KH, 2 g E.

Selber sammeln? Aber richtig!

■ Sie können ruhig in freier Natur auf Kräuterpilgerjagd gehen. Um Schadstoffbelastungen zu vermeiden, nie in Straßennähe pflücken. Und auch in Naturschutzgebieten sollte grundsätzlich nichts angerührt werden, um das Ökosystem nicht zu stören.

Schnuppern macht happy

Rote-Bete-Muffins mit Kräutersalat

Zubereitung: ca. 45 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Rote Bete (vorgegart; Vakuumpack)
- 6 Eier
- 1 EL Thymianblättchen
- 100 g Schlagsahne
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- 2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Minze, Dill)
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Öl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 3 EL Sonnenblumenkerne

1 Rote Bete klein würfeln. Eier mit Thymian, Sahne, Mandeln und Parmesan verquirlen, salzen, pfeffern. Rote Bete in 8 gefettete Mulden eines Muffinblechs füllen. Eierguss daraufgeben und im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen.

2 Blättchen bzw. Fähnchen von den Kräutern zupfen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Öl mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter und Zwiebel untermischen.

3 Muffins aus dem Ofen nehmen, aus den Mulden lösen. Mit Kräutersalat anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.
Pro Portion: ca. 455 kcal, 37 g F, 11 g KH, 21 g E.





Pfannkuchen mit Löwenzahnsalat

Zubereitung: ca. 40 Minuten
+ Quellzeit.

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 500 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 3 Eier (M), Salz
- 800 g Löwenzahn
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Öl
- 1 EL Butter, Pfeffer
- 8 EL Schmand

1 Mehl mit Milch, Eiern und $\frac{1}{2}$ TL Salz zum glatten Teig verrühren. Ca. 30 Minuten ruhen

lassen. Inzwischen Löwenzahn in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Chili hacken.

2 Teig in 4 Portionen in je $\frac{1}{2}$ EL Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Fertige Pfannkuchen im heißen Ofen (80 °C) warm stellen.

3 Löwenzahn in der Pfanne in restlichen 2 EL heißem Öl anbraten. Knoblauch, Chili und Butter zugeben. Alles ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannkuchen mit je 2 EL Schmand bestreichen. Löwenzahn-Mix darauf verteilen und servieren.

Pro Portion: ca. 605 kcal, 34 g F, 52 g KH, 25 g E.

FIT-FOOD FÜRS GANZE JAHR

Wer keinen Kräutergarten hat, kann trotzdem von der grünen Kraft profitieren. Besorgen Sie sich einfach ein paar Töpfchen für die Fensterbank. Und da haben Sie reichlich Auswahl gegen vielerlei Wehwehchen:

■ Bei Schlapp-Gefühl hilft anregende **Kresse**, die obendrein voller Vitamin C steckt. **Minze** kann mit ätherischen Ölen helfen, wenn schwüles Wetter mal wieder Kopfweh verursacht – schon Schnuppen tut da gut.



■ **Dill**, **Basilikum** und **Thymian** mag besonders der Bauch, sie lindern Krämpfe und Völlegefühl. Ein Tee aus Dillsamen wirkt leicht beruhigend.



■ **Petersilie** ist ein toller Allrounder, der fast immer passt und eine große Portion Vitamin C liefert.

Salbei wirkt sanft gegen Schwitzen. **Koriander** ist ein super Detox-Kraut, weil er dem Körper beim Entgiften hilft.





Ob joggen im Wald, Berge erklimmen, Rad fahren oder Fitness-training: Das Paar genießt den neuen, aktiven Lebensstil

Gemeinsam haben Carolin und Kevin 90 Kilo abgenommen!

Zusammen durch dick und dünn

Als auch ihr Ehemann ins Fitness-Programm einsteigt, purzeln bei der Brandenburgerin die Pfunde. Der Erfolg kann sich echt sehen lassen



Kaum zu glauben!
Bei diesen
Veränderungen
erkennen selbst
alte Freunde
Carolin und Kevin
auf der Straße
nicht wieder



Carolin Bischoff aus Gosen bei Berlin war schon seit der Grundschule moppelig. Ihrer Jugendliebe Kevin ging es ähnlich: „Ich habe aber gerne geboxt und Fußball gespielt. Erst mit meiner Lehre zum Koch wurde es schlimm“, sagt er. Ineinander verguckt haben sich Carolin und Kevin schon 2003, sieben Jahre später wurden sie ein Paar. Carolin lächelt, erzählt:

„Und wie das so ist – wir waren dann oft in Restaurants oder haben zu Hause zusammen kuschelig Filme geguckt, mit vielen Snacks. Dabei haben wir dann beide noch mehr zugenommen.“

Über die Jahre versuchen sie immer wieder, Kilos loszuwerden, der eine verzichtet mal komplett auf Schokolade und Fast Food, die andere macht eine Low-Carb- oder Protein-Diät: „Wir haben uns oft verboten, was Spaß macht“, berichtet Kevin, „aber wenn wir fünf Kilo abgenommen hatten, standen bald zehn Kilo mehr wieder auf der Waage.“ 2017 heirateten sie, rosarote Herzballone steigen in den Himmel. Ihr größter Wunsch: „Ein Baby!“ Doch es klappt einfach nicht.

„Wir waren so verzweifelt, haben sogar eine künstliche Befruchtung probiert“, sagt Carolin. Mit 1,57 Meter Körpergröße wiegt sie damals 94 Kilo und trägt Kleider in Größe 48, Kevin wiegt mit seinen 1,87 Metern 137 Kilo und trägt Oberteile in 5 XL. Im September 2019 spricht die Ärztin in der Kinderwunschklinik Klartext:

Die Ärztin sprach mit uns Klartext

„Nehmen Sie ab, das erhöht Ihre Chancen, schwanger zu werden!“ Jetzt endlich macht es bei beiden nachhaltig klick.

„Wir haben uns sofort einen Crosstrainer gekauft“, erzählt Carolin, „diesmal einen guten im Fachhandel, damit er nicht wieder als Kleiderständer endet!“ Und sie machen weiter Ernst: Mit einer Smartphone-

App („Yazio“) zählen sie alle Kalorien, die sie am Tag essen: „Da wurde mir erst bewusst, wie viele in Eistee, Sahnekefir oder Käse stecken.“ Aber statt sich wieder strikt Lieblingsgerichte zu verbieten, merken Carolin und Kevin: „Wenn wir uns ausreichend bewegen, dürfen wir alles essen – das hat uns angestoppt.“

Als Sekretärin sitzt Carolin den ganzen Tag, also beginnt sie, die 2,5 Kilometer zur Arbeit und zurück zu Fuß zurückzulegen. Kevin hingegen sitzt als Berufskraftfahrer den ganzen Tag hinterm Lenkrad. Er lernt auf seinen Touren durch Europa, auf den schnellen Fleischkäsewecken zu verzichten oder auch auf den Burger zwischendurch. Stattdessen nimmt er Karotten, Paprika und Kohlrabi zum Knabbern mit.

„Und natürlich haben wir uns gegenseitig motiviert. Unter der Woche, wenn Kevin auf Tour war, haben wir jeden Abend telefoniert, uns angefeuert, nicht aufzugeben.“ Und an Wochenenden und in den Ferien joggen sie mit Labrador „Milow“ (4) durch die nahen Wälder, erklimmen die Berge

im Harz, radeln durch die weite Landschaft. „Heute liebe ich Sport“, sagt Carolin lächelnd, „das hätte ich nie für möglich gehalten.“

Gemeinsam halten sie durch, erkämpfen sich ein neues Körpergefühl – und sogar mehr als das: ein neues Leben. Carolin wiegt heute 54 Kilo, trägt gerne kurze Hosen und hübsche Kleider in Größe 36, Kevin passt mit 87 Kilo in knackige Jeans und T-Shirts in Größe L: „Auf der Straße erkennen uns selbst Freunde nicht mehr“, sagen die beiden lachend, „immerhin haben wir zusammen 90 Kilo abgenommen.“

Damit die Haut nicht leidet und wieder schön straff wird, trainieren sie im Fitnessstudio.

Und der Auslöser für den Erfolg, ihr Kinderwunsch?

„Den haben wir ein bisschen verschoben, gerade genießen wir unser aktives Leben so richtig.“

Im Mai machten sie zum ersten Mal Strandurlaub: „In Ägypten, wir freuten uns schon im Vorfeld auf Schnorchelausflüge – das hätten wir uns früher nie getraut.“

Und Ende August fuhren sie mit dem Motorrad durch die Dolomiten: „Berge besteigen, die Natur so nahe erleben – allein dafür hat sich das alles gelohnt“, freut sich Kevin. Er guckt Carolin an, die nickt: „Wir sind glücklich wie nie!“

SIRA HUWILER-FLAMM

Wir haben uns gegenseitig angefeuert

5 Durchhalte-Tipps von Carolin und Kevin

1 Zwischenziele und Belohnungen festlegen: „Wir haben uns kleine Ziele gesetzt, die sich langsam steigerten: 5 Kilo bis Dezember abnehmen oder 10 000 Schritte am Tag – für jedes erreichte Ziel bekamen wir vom anderen Geld in die Spardose“, für Kevins Motorrad-Hobby und Carolins neuen Tattoo-Wunsch.

2 Schöne Essensrituale schaffen: „Früher haben wir sogar vor dem Fernseher gegessen, hatten dadurch kein Sättigungsgefühl mehr. Jetzt haben wir eine gemütliche Essecke und richten Gerichte hübsch an – das lässt uns achtsamer essen.“

3 Bewegung in den Alltag integrieren: „Zur Arbeit laufen, beim Einkaufen auf dem am weitesten entfernten Parkplatz parken – jeder Schritt zählt! Wir haben Bewegung zur Routine gemacht.“

4 Keine Verbote: „Wer sich bewegt, kann sich auch etwas gönnen! Heute laufen wir auf die Bergalm und genießen oben Kaiserschmarrn. Abnehmen muss Spaß machen, Verbote sind verboten.“

5 Gemeinsam Erfolge festhalten: „Schon zu Beginn unseres Abnehm-Marathons haben wir eine Tabelle ausgedruckt und sie an die Schlafzimmertür gehängt. Jeden zweiten Samstag wiegen wir uns und halten die Erfolge fest. Was zusätzlich motiviert: Vorher-nachher-Fotos – da sehen wir Erfolge, die wir vor dem Spiegel gar nicht wahrnehmen.“

Fotos: Andreas Fries (4), privat (2)

Macht Liebe dick?

■ Eine Studie des Marktforschungsinstituts OnePoll (2018) sagt: Ja. Im ersten Beziehungsjahr nehmen Paare im Schnitt acht Kilo zu, im Laufe einer Partnerschaft sogar rund 16 Kilo. Die Gründe: weniger Druck, gut auszusehen (64 Prozent), regelmäßige Restaurantbesuche (41 Prozent) und gemütliche Abende mit Lieferservice und Wein daheim (34 Prozent).



Carolin und Kevin essen jetzt viel achtsamer. Dazu gehört auch: Lkw-Fahrer Kevin nimmt sich als gesunden Snack Rohkost mit

5 ECHT GESUNDE GRÜNDE

Melonen können mehr

Sie sind die perfekten Schlankmacher für Ungeduldige: Sie füllen den Magen, machen nachhaltig satt und zünden dank reichlich Vitamin C die Fettverbrennung

1 WASSER POWERT DEN STOFFWECHSEL

Flüssigkeitsmangel macht den Stoffwechsel träge, noch bevor wir das Durst-Gefühl überhaupt spüren. Mit 85 bis 95 Prozent Wasseranteil verhindern Melonen, dass der Energieverbrauch absinkt.

2 EIWEISSBAUSTEIN BREMST FETT

Forscher aus dem heißen Texas (USA) schwören auf Wassermelonen als Diät-Assistenten. Die Experten haben in Laborversuchen entdeckt: Citrullin, eine besondere Aminosäure aus dem roten Fruchtfleisch, wird im Körper in den wichtigen Eiweißbaustein Arginin umgewandelt. Der steigert die Fettverbrennung, bremst Fetteinlagerung und baut Muskeln auf. Also alles, was man für die Wunschfigur so braucht.

3 KALIUM SCHMILZT WASSERPFUNDE

Passiert im Sommer leider häufig: Als Reaktion auf zu salziges Essen (Grill) und zu wenig Flüssigkeit (Hitze) halten die Zellen Wasser zurück. Das schwemmt auf und macht ganz ohne zusätzliche Kalorien runder. Der Mineralstoff Kalium gleicht aus, treibt überschüssiges Wasser wieder aus dem Körper und reduziert so schnell den Umfang.

4 VITAMIN HAT BLITZ-WIRKUNG

Das wasserlösliche Vitamin C wirkt fix gegen Pfunde, weil es schon über die Mundschleimhaut ins Blut gelangt und dort sofort die Produktion von Schlank-Botenstoffen („Fett verbrennen!“) anregt. Genial.

5 MAGNESIUM NIMMT STRESS

Für viele ist Diät mit Stress verbunden. Das beste Gegenmittel ist der Mineralstoff Magnesium. Er stärkt die Nerven und entspannt auch die Muskeln.

Cantaloupe mit Salat & Garnelen

→ 1 rote Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. 1 Fleischtomate (200 g) klein würfeln. Blättchen von 2 Stielen glatter Petersilie in feine Streifen schneiden. 2 EL Apfelessig mit ½ TL flüssigem Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. 1 TL Olivenöl unterschlagen. Mit vorbereiteten Zutaten mischen und kurz in den Kühlschrank stellen. 1 Romanasalat in mundgerechte Stücke teilen. 200 g Cantaloupefruchtfleisch würfeln. Beides auf einem Teller anrichten. Mit 125 g gekochten Tiefseegarnelen (Kühlregal) bestreuen. Salsa über den Salat geben. 295 kcal, 8 g F, 31 g KH, 25 g E.



DIE SCHLANK-STARs IM VERGLEICH

	Honig- melone	Cantaloupe	Wasser- melone	Galia
Wasser	85 g	89 g	95 g	90 g
Kalorien	57	35	35	26
Fett	0 g	0 g	0 g	0 g
Kohlenhydrate	12 g	8 g	8 g	5 g
Eiweiß	1 g	1 g	1 g	1 g
Kalium	309 mg	267 mg	109 mg	297 mg
Magnesium	13 mg	12 mg	9 mg	20 mg
Vitamin C	32 mg	37 mg	6 mg	25 mg

Alle Angaben: pro 100 g



Galiamelone mit Kabeljau & Paprika

→ 1 rote Spitzpaprika und 100 g Galiamelonenfruchtfleisch klein würfeln und mit Saft von $\frac{1}{2}$ Limette beträufeln. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Mix darin kurz anbraten. Zur Seite stellen. 1 Kabeljaufilet (160 g) salzen, pfeffern und mit Limettensaft beträufeln. In einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl von beiden Seiten leicht braun braten. Mit Salsa und 2 Scheiben (100 g) Galiamelone auf einem Teller anrichten. **290 kcal, 12 g F, 18 g KH, 28 g E.**

Wassermelone mit Couscous & Gurke

→ 30 g Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. 1 Einlegegurke schälen, entkernen und grob raspeln. Raspel mit 100 g griechischem Joghurt (0,2%) und 2 klein geschnittenen Minzblättern mischen. 1 kleine zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 200 g Wassermelonenfruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Couscous auflockern und mit 2 EL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, Salz und Cayenne abschmecken. Mit den Melonenwürfeln mischen, Joghurt-Mix darübergeben und mit gehackter Petersilie bestreuen. **290 kcal, 6 g F, 42 g KH, 16 g E.**

Honigmelone mit Pute & Ingwer

→ 2 cm frische Ingwerwurzel, 1 Knoblauchzehe und $\frac{1}{4}$ grüne Peperoni ohne Kerne sehr fein hacken und mit 1 TL Olivenöl mischen. Paste auf 100 g Putenfilet streichen. Fleisch in Streifen schneiden und 15 Minuten zugedeckt kühl stellen. 150 g Honigmelonenfruchtfleisch in Spalten schneiden. 1 TL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und Fleisch darin rundum kross braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Bratensatz mit 2 EL Instant-Gemüsebrühe lösen und die Melonenspalten darin kurz erwärmen. Mit Putenstreifen anrichten und nach Geschmack mit Kresse oder Kerbel bestreuen. **290 kcal, 12 g F, 18 g KH, 26 g E.**

Alle Rezepte für 1 Person.



APPETIT AUF URLAUB IN ITALIEN?

Wunderbare Sommer-Pasta

Mal cremig aus dem Ofen, mal bequem als One Pot: Nudeln machen figurbewusste Genießer im Handumdrehen froh

Fusilli mit Brokkoli & Zucchini

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Vollkorn-Fusilli
- Salz
- 1 mittelgroßer Brokkoli
- 1 große Zucchini
- 4 Tomaten
- 300 g Beefsteakhack
- 2 TL Öl
- getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Tomatenmark
- 300 ml Instant-Gemüsebrühe

1 Fusilli in kochendem Salzwasser bissfest garen. Brokkoli waschen, putzen. 6 Minuten vor Ende der Garzeit zur Pasta geben. Zucchini und Tomaten würfeln.

2 Hack in einer beschichteten Pfanne mit Öl, Oregano, Salz und Pfeffer kräftig anbraten. Zucchini und Tomaten zugeben. Tomatenmark und Instant-Brühe einrühren. Ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln. Fusilli-Brokkoli-Mix abgießen und unterheben und mit etwas Oregano bestreuen.

Pro Portion ca. 365 kcal, 7 g F, 41 g KH, 34 g E.



BROKKOLI BRATEN

Lecker: Brokkoli kleiner teilen und statt mit der Pasta mit dem Hackfleisch in der Pfanne braten.

Nudelsalat mit Oliven

Zubereitung: ca. 30 Minuten
+ Kühlzeit.

Zutaten (für 4 Personen)

- 350 g Penne
- Salz
- 1 Glas getrocknete Tomaten (190 g; in Öl)
- 100 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 100 g junger Spinat
- ½ Bund Basilikum
- 5 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
- 60 g Kapern
- 60 g Pinienkerne
- 100 g Parmesanspäne

1 Penne in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abschrecken und abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten in Streifen, Oliven in Scheiben schneiden. Spinat waschen. Basilikum waschen, Blättchen in Streifen schneiden. Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und 5 EL Tomaten-Öl verquirlen.

2 Vinaigrette, alle vorbereiteten Salatzutaten und Kapern mischen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Salat nochmals abschmecken. Mit gerösteten Pinienkernen und Parmesan bestreuen.
Pro Portion: 450 kcal, 23 g F, 43 g KH, 16 g E.



AUCH HEISS SUPER

Gemüse in einer heißen Pfanne kurz andünsten. Mit Vinaigrette zur Pasta geben und warm servieren.

Mandel-Zitronen-Spaghetti

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund Petersilie
- 80 g Rauchmandeln
- 350 g Spaghetti
- Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken. Petersilie waschen und Blätter grob hacken. Mandeln ebenfalls grob hacken.

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2 Zitrone heiß waschen. Von einer Hälfte die Schale abreiben. Zitrone halbieren. Abgeriebene Hälfte auspressen. Übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili und Zitronenscheiben darin andünsten. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Mandeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: ca. 560 kcal, 28 g F, 60 g KH, 16 g E.

EXTRA-KNUSPER

Die gehackten Rauchmandeln mit Knoblauch, Chili & Co. in der Pfanne anbraten.



MEHR AROMA

Statt mit Tomaten die Soße mit gedünsteten Paprikaschoten (Glas) zubereiten.

Spaghetti mit Chili

Zubereitung: ca. 20 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Schalotten
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Öl
- 600 g stückige Tomaten (Packung)
- Salz, Pfeffer
- 250 g Vollkorn-Spaghetti
- 4 Stiele Basilikum
- 60 g geriebener Parmesan

Chilischote putzen, entkernen, ebenfalls fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Chili und stückige Tomaten zugeben. Salzen, pfeffern und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

2 Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Fertige Nudeln mit der Soße mischen, mit gehackten Basilikumblättchen und geriebenem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: ca. 315 kcal,
11 g F 40 g KH, 13 g E.

1 Schalotten und Knoblauch fein putzen, abziehen, fein würfeln.



SCHÖN PIKANT

Für mehr „Feuer“: Eine gehackte Chilischote mit in die Auflaufform geben. Tolle Extra-Würze!

Feta-Pasta aus dem Ofen

Zubereitung: ca. 10 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Knoblauchzehe
- je 400 g gelbe und rote Kirschtomaten
- Pfeffer
- 400 g Feta
- 4 TL getrocknete italienische Kräuter
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- 400 g Penne

1 Knoblauch schälen und grob hacken. Tomaten waschen, evtl. halbieren. Beides in einer flachen Auflaufform verteilen, mit Salz und

Pfeffer würzen. Feta daraufsetzen und die getrockneten Kräuter daraufstreuen. Mit Öl beträufeln und im heißen Ofen (**E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3**) ca. 15 Minuten backen.

2 Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter grob hacken. Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, dabei 1 Kelle Nudelwasser auffangen. Feta mit einer Gabel zerzupfen und mit Tomaten mischen, bis eine cremige Soße entsteht. Nudeln und aufgefangenes Nudelwasser untermischen. Noch einmal abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: ca. 710 kcal,
32 g F, 73 g KH, 31 g E.

Rigatoni-Salsiccia-Topf

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 300 g Salsiccia (italienische Bratwurst; ersatzweise grobe Bratwurst)
- 100 g junger Blattspinat
- 300 g Rigatoni
- Salz
- 50 g Pinienkerne
- 2 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 250 g Schlagsahne
- 300 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 5 EL geriebener Parmesan

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Wurst in Stücke schneiden. Spinat waschen, verlesen und abtrop-

fen lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2 Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Öl in der heißen Pfanne erhitzen. Wurst darin rundherum anbraten, herausnehmen. Im Bratfett Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten andünsten. Mehl darüberstäuben und kurz unter Rühren anschwitzen. Wurst wieder zufügen, mit Sahne und Brühe ablöschen. Alles aufkochen, 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Wieder in den Topf geben. Soße und Spinat zufügen und alles gut mischen. Noch einmal abschmecken. Mit Pinienkernen und Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: ca. 880 kcal, 58 g F, 60 g KH, 32 g E.

Fotos: Eat Club

Fix und Feierabend

Pilz-Penne

Zubereitung: ca. 25 Minuten.

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Vollkorn-Penne
- Salz
- 2 Stangen Porree (Lauch)
- 400 g braune Champignons
- 2 TL Öl
- 400 g Beefsteakhack
- 2 TL italienische Kräuter
- ca. 400 ml Rinderbrühe (Instant)
- 3-4 EL saure Sahne
- Pfeffer
- 4 Lauchzwiebeln

1 Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Porree putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Champignons putzen und halbieren.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauch, Pilze und das Beefsteakhack mit italienischen Kräutern darin kräftig anbraten. Rinderbrühe angießen und alles ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln. Saure Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über die fertige Pasta geben. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und zum Schluss auf der Pasta verteilen.

Pro Portion: ca. 375 kcal, 9 g F, 39 g KH, 34 g E.

VOLLKORN BRING'T'S

Die Vollkorn-Variante erhöht den Sättigungs- und damit den Schlank-Effekt.




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

Die Zahlen neben jeder Reihe und unter jeder Spalte ergeben die Summe ihrer Symbolwerte. Welcher Wert steht anstelle des Fragezeichens?

				32
				?
				19
				25
23	21	22	28	



Millionärsquiz-Trainer

Wer in Eile ist, befindet sich sprichwörtlich zwischen Tür und ...

- a) Diele b) Angel c) Tor d) Flur **1**

Wer spielte die männliche Hauptrolle in „Notting Hill“?

- a) Brad Pitt b) George Clooney c) Jude Law d) Hugh Grant **2**

Welche Gemüsesorte wächst unter der Erde?

- a) Zucchini b) Blumenkohl c) Rote Bete d) Rosenkohl **3**

Linien gleichen Luftdrucks bezeichnet man als ...

- a) Airbaren b) Transversalen c) Isohypsen d) Isobaren **4**

Was ist der „Kahle Kreppling“?

- a) eine Pflanze b) eine Romanfigur c) ein Insekt d) ein Pilz **5**

Wovon ernähren sich Flughunde?

- a) Ameisen b) Früchte c) Fliegen d) Blut **6**

Welcher Fluss fließt durch Dublin?

- a) Shannon b) Lee c) Liffey d) Blackwater **7**

Wie heißt der größte Planet unseres Sonnensystems?

- a) Jupiter b) Erde c) Merkur d) Pluto **8**

In welchem See befindet sich die Schnittlauchinsel?

- a) Brienzersee b) Walensee c) Ägerisee d) Bodensee **9**

Welches Buch lieferte die Vorlage für Verdis Oper „La Traviata“?

- a) Die Kameliendame b) Jane Eyre c) Rebecca d) Madame Bovary **10**

easy und entspannt

kann man wissen

heiße Phase



Original & Fälschung

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

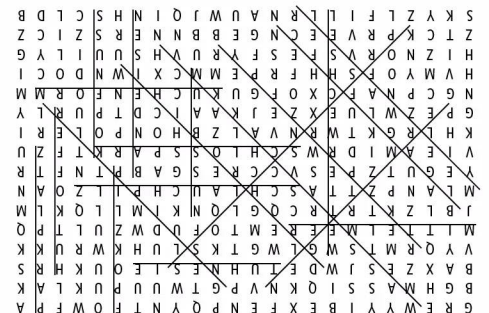
Suchwort-Domino Ein Wort ergibt das andere! Bei diesem Rätsel gibt es keine Wortliste. Wir verraten nur, dass es mit dem Begriff „**Bandeisen**“ losgeht. Das nächste zu suchende Wort beginnt mit „**Eisen ...**“ usw. Suchen Sie alle 20 Wortkombinationen. Die letzte bezeichnet ein Backgeßäß.



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

Sudoku-Rätsel

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



SUCHWORT-DOMINO

Lösung: Die gesuchte Zahl ist 18.
 8 + 8 + 8 + 8
 4 + 3 + 7 + 4
 4 + 3 + 4 + 8
 7 + 7 + 3 + 8

GEHIRNTRAINING

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

SUDOKU-RÄTSEL

MILLIONÄRSQUIZ-TRAINER
 1b 7c 10a
 2d 8a
 3c 9b



ORIGINAL & FÄLSCHUNG

SPAZIERENGEHEN KANN SO AUFREGEND SEIN!

Deutschland von oben

Steigen Sie der Natur aufs Dach! Es tut so gut, mal die Blickrichtung zu wechseln. Fünf abenteuerliche Ziele mit grandiosem Panoramablick



Wahrzeichen: Die markante Kreideküste ist sowohl vom Land als auch vom Wasser aus ein unvergesslicher Anblick

RÜGEN, MECKLENBURG-VORPOMMERN

Skywalk Rügen

■ Er ist die neueste Attraktion der Ostsee-Insel: Erst im April wurde dieser Skywalk im Norden von Rügen eröffnet. Der Rundweg wird von nur einem riesigen Abspannmast gehalten und schwebt über dem 118 Meter hohen Königsstuhl, dem größten Kreidefelsen der Insel. Wie eine Ellipse geformt ist die geradezu aerodynamisch wirkende Konstruktion. Und die Aussicht? Grandios. Weit geht der Blick über die Ostsee, die Kreideklippen und die Kliffhangwälder. Auch die modernisierte Ausstellung des Nationalparkzentrums nebenan hat wieder geöffnet.

Fitness-Tipp: Über Stock und Stein führt der befestigte Hochuferweg vom Königsstuhl bis nach Sassnitz. Recht lang (4 Stunden), aber lohnend!

Infos: koenigsstuhl.com

HUNSRÜCK, RHEINLAND-PFALZ

Hängeseilbrücke Geierlay

■ Ein bisschen wackelig ist es schon: Der Boden schwankt unter den Füßen, doch nach wenigen Schritten trauen sich die meisten, das Gelände loszulassen. Ein unglaubliches Gefühl! 360 Meter lang und 100 Meter hoch führt die Hängeseilbrücke über das bezaubernde Mörsdorfer Bachtal. Eichen und Hainbuchen leuchten in der Sonne, Graureiher und Eisvögel fliegen vorbei. Wunderschön!

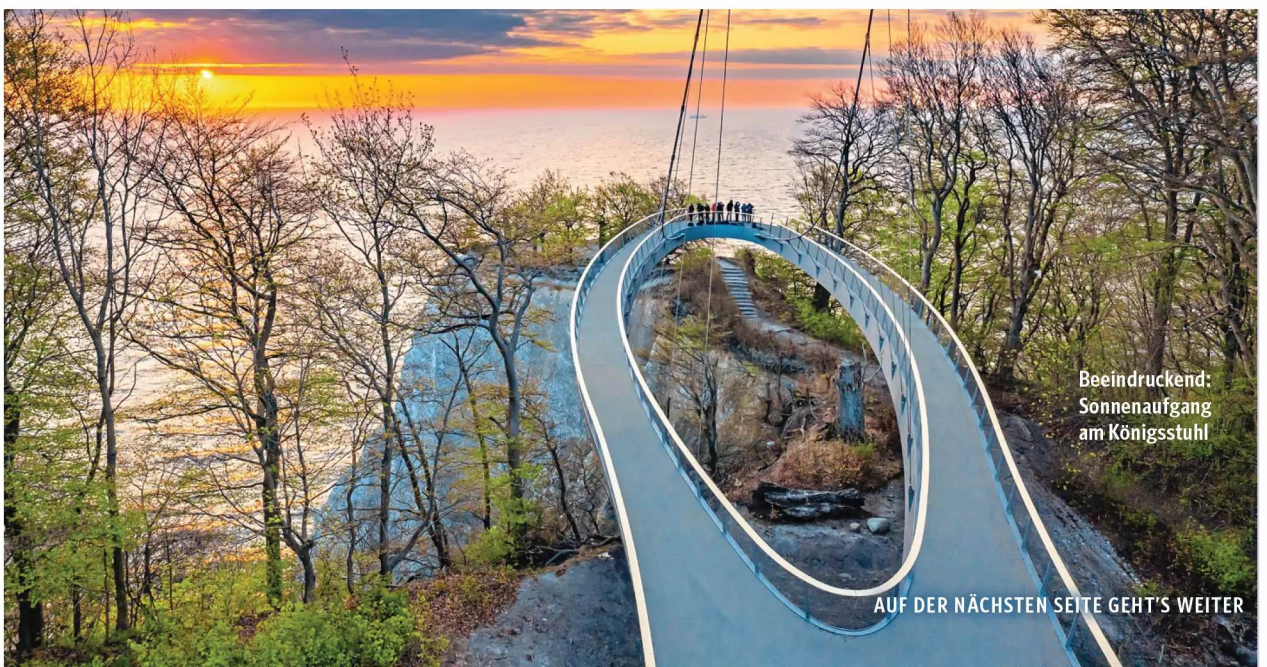
Fitness-Tipp: Am Besucherzentrum ein E-Bike mieten, um die hügelige Umgebung genussvoll auf zwei Rädern zu erkunden.

Infos: [geierlay.de](https://www.geierlay.de)

Atemberaubend:
Wandern auf der
Geierlay-Brücke liegt
die wunderschöne
Landschaft des
Hunsrück zu Füßen



Schwungvoll: Die Hängeseilbrücke hat einen Boden aus Holz und ist mit Stahl gut gesichert



Beeindruckend:
Sonnenaufgang
am Königsstuhl

AUF DER NÄCHSTEN SEITE GEHT'S WEITER

FIT BLEIBEN

Ganz neue Perspektiven



Runde Sache: Seit zehn Jahren gibt's die Anlage am Biggensee

SAUERLAND, NRW

Biggeblick Skywalk

■ Vom Parkplatz aus geht es rund 800 Meter auf recht steilem Waldweg hinauf zum Skywalk. 90 Meter hoch über dem malerischen Biggensee thront die Anlage. Hingucker sind die Gilberginsel und die Burgruine Waldenburg, ringsum liegen Hügel, Wiesen und Wald. Besonders spektakulär ist die Anlage nach Sonnenuntergang. Die Nadel in der Mitte erstrahlt in weißem Licht, der Ring ist blau beleuchtet. Magisch!

Fitness-Tipp: Die nahe Badestelle an der Waldenburger Bucht sorgt im Sommer für willkommene Erfrischung.

Infos: nrw-tourismus.de



Nervenkitzel: Auch passionierte Bergwanderer kommen hier kurz ins Stocken

Stimmungsvoll: Nach
Sonnenuntergang
lockt ein tolles Finale



FLÄMING, BRANDENBURG

Baumkronenpfad Beelitz-Heilstätten

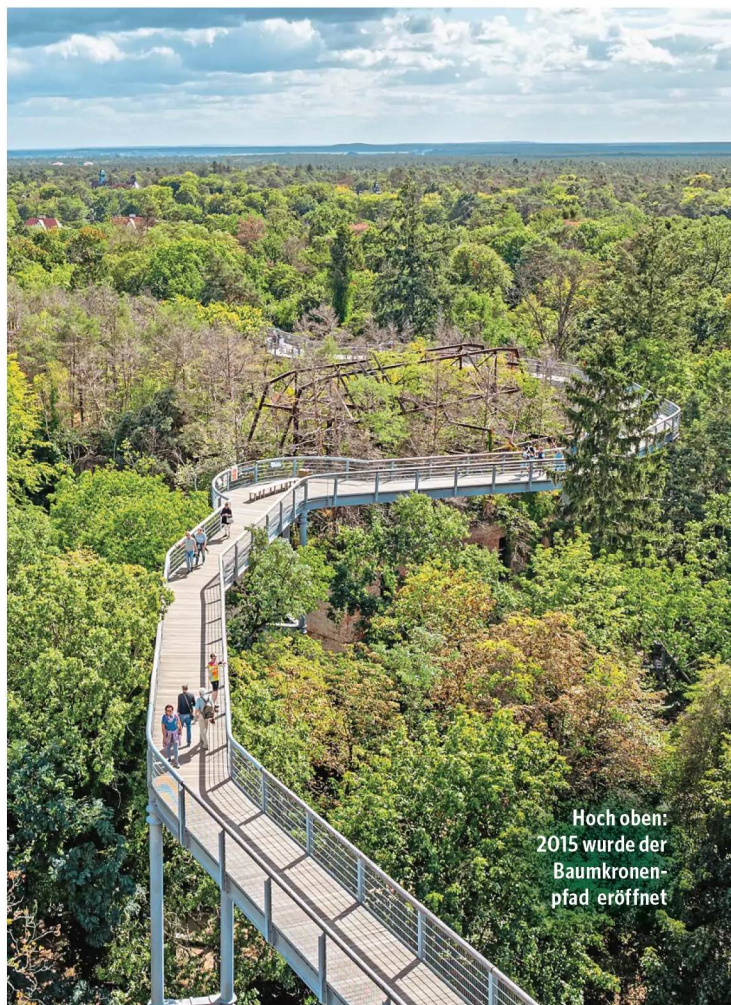
■ Bei gutem Wetter geht der Blick bis zum Berliner Fernsehturm. Doch die Highlights sind die Ruinen des 1898 gegründeten Sanatoriums Beelitz-Heilstätten. Bis 1994 waren hier Patienten mit Lungenerkrankungen untergebracht. Rund um die ca. 60 Gebäude windet sich inzwischen der ca. 800 Meter

lange Baumkronenpfad. In rund 23 Metern Höhe geht's über die Wipfel von prächtigen Kastanien, Eichen und Buchen.

Fitness-Tipp: Gleich nebenan gibt es auf drei Kilometern Barfußwege mit Hindernissen
Infos: baumundzeit.de; derbarfusspark.de



Überblick: Aussichtsplattform hoch über geschichtsträchtigen Gebäuden



Hoch oben:
2015 wurde der
Baumkronen-
pfad eröffnet

ZUGSPITZ REGION, BAYERN

Aussichtsplattform AlpSpIX

■ Bereits bei der Bergfahrt mit der AlpSpitzbahn zum 2050 Meter hohen Osterfelderkopf bieten sich prächtige Ausblicke auf das Juwel des Werdenfeller Lands: die AlpSpitz-Pyramide. Wer sich oben dann bis ans vordere Ende des stählernen Stegs wagt, erlebt den ultimativen Kick: Der Boden ist verglast! 1000 Meter geht der Blick in die Tiefe, hinab ins wildromantische Höllental. 13 Meter weit ragt die Plattform über die Felskante. Schwindelerregend, aber unvergesslich! Ringsum entzückt die Gipfelparade: Zugspitze, Waxensteine und die riesige

AlpSpitz-Nordwand sind zum Greifen nahe. Seit 2010 lockt der AlpSpIX auch Besucher in die Region, die nicht ganz so gut zu Fuß sind. Breite Wege führen von der Bergstation AlpSpitzbahn zur Plattform. Vorbild für die spektakuläre Konstruktion war u. a. der Grand-Canyon-Skywalk in den USA.

Fitness-Tipp: Wanderungen aller Kategorien starten direkt von hier oben, darunter der rund 700 Meter lange, gemütlich zu gehende Gipfel-Erlebnisweg rund um den Osterfelderkopf.
Infos: alpSpitze.org

Fit-Horosk

FÜR AUGUST & SEPTEMBER 2023

Widder

21.3. – 20.4.

AUGUST

Sie genießen den Sommer mit allen Sinnen

Der Sommer lockt mit Verabredungen, vergnüglichen Aktivitäten mit Freunden und Kindern. Wer Lust hat, kann flirten, neue Menschen kennenlernen und Spaß im Bett haben.

Paare genießen eine neue Leichtigkeit. Ende des Monats reduzieren Sie Ihr Programm. Tipp: Beugen Sie Schnupfen und Blaseninfektionen vor. **1./2., Wassermann-Mond:** Spannungen mit Kolleginnen oder Freundinnen, mit denen Sie sich eigentlich gut verstehen.

SEPTEMBER

Wer immer Gas gibt, braucht Erholung

Andere Menschen werden durch Konkurrenz und Widerspruch verunsichert, für Sie wirkt beides wie ein Weckruf, sich dagegen zu behaupten. Ob privat oder beruflich – Sie zeigen, was Sie können und was Sie wert sind. Das Risiko dabei ist, dass Sie sich wenig Ruhe gönnen und vergessen, wie wichtig erholsamer Schlaf ist. **27./28., Fische-Mond:** Sie finden jemanden sehr anziehend, ändern Ihre Meinung aber schnell wieder.



Zwillinge

21.5. – 21.6.

AUGUST

Wissen, was sich ändern lässt – oder nicht

Venus ist rückläufig. Sie haben zahlreiche Möglichkeiten, sich mit Leuten zu treffen, machen davon aber wenig Gebrauch. Sie wollen Qualität, nicht Quantität. Ein Konflikt in der Familie löst sich Ende des Monats. Im Job läuft es zäh, doch im Moment können Sie nichts daran ändern. **27./28., Steinbock-Mond:** Sie können nichts erzwingen. Überlassen Sie die Verantwortung anderen Menschen.

SEPTEMBER

Mit kosmischer Positiv-Power durch den Monat

Viel Unterstützung: Power dank Mars, Präzision dank Sonne und Jupiter, gute Laune, Glück in der Liebe. Es wird ein geschäftiger Monat, in dem es in der Familie viel zu besprechen gibt. Möglich: Ein Kind zieht aus, und Sie können das leere Zimmer für sich umgestalten.

6./7., Zwillinge-Mond: Sie denken viel über sich selbst nach. Ihnen wird bewusst, was Sie wirklich brauchen.



Löwe

23.7. – 23.8.

AUGUST

Grenzen erspüren, rücksichtsvoll bleiben

Das Zauberwort des Monats: Fingerspitzengefühl. Ob es sich um finanzielle oder berufliche Angelegenheiten handelt, um Ihre Beziehung oder Ihr Auftreten anderen Menschen gegenüber: Gehen Sie achtsam vor, nehmen Sie Rücksicht, dann läuft es nach Wunsch. Ende des Monats gibt's mit Mars frische Energie und Lebenslust. **5./6., Widder-Mond:** Tolles Wochenende! Sie sind aktiv, sportlich ambitioniert und viel unterwegs.

SEPTEMBER

Sie müssen nicht überall dabei sein

Spontaneität, geänderte Entscheidungen, unerwartete Begegnungen, Überraschungsbesuch – dieser Monat stellt Ansprüche an Ihre Flexibilität, hat aber einen hohen Unterhaltungswert: Langweilig wird's nicht. Sie sind oft eingeladen, haben aber nicht immer Lust, auszugehen. Grund: hohe Ansprüche. **18./19./20., Skorpion-Mond:** Ausmisten! In den Tiefen von Schublade und Schränken finden Sie das eine oder andere Schätzchen.



Stier

21.4. – 20.5.

AUGUST

Sie schalten in den Ich-gönn-mir-Modus

Ihr Relax-Konzept: Urlaub in schönen Gegenden oder malerischen Städten, wo es viel zu entdecken gibt. Sie müssen nicht weit weg, um sich zu erholen. Das geht ganz schnell, denn Ihr Talent, es sich gut gehen zu lassen, ist besonders ausgeprägt. DIY-Projekt: ein neues Styling für Ihr Zuhause. **12./13., Krebs-Mond:** Schlemmer-Wochenende: Sonntagsbrunch, Besuch in einem schicken Restaurant, neue Rezepte ausprobieren.

SEPTEMBER

Tschüs, Komfortzone: Sie machen neue Erfahrungen

Sie sind charismatisch, lebenslustig, energiegeladene und stehen öfter mal im Mittelpunkt, z.B. auf Partys. Im Job läuft es ohne Sie nicht wirklich rund, denn Sie haben alle Details im Blick. In allem, was Ihr Herz betrifft, sind Sie ein Glückskind, auch wenn Sie solo sind: Das kann sich jetzt ändern! **25./26., Wassermann-Mond:** Das Leben hat so viel zu bieten! Sie probieren sich aus, gehen neue Wege, trauen sich mehr zu.



Krebs

22.6. – 22.7.

AUGUST

Mit Geduld und Gespür nutzen Sie Ihre Chancen

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Ihre Zauberworte des Monats: Entschlossenheit und kluges Handeln.

Sie warten den richtige Zeitpunkt ab, nutzen Ihre Chancen, die sich z.B. durch die Kündigung einer Kollegin ergeben. Ein Wellness-Wochenende mit einer Freundin bringt Kraft und gute Laune. **22./23., Skorpion-Mond:** Sie lassen Ihr Pflichtprogramm sausen, konzentrieren sich auf das, was Ihnen Spaß macht.

SEPTEMBER

Ihr Selbstbewusstsein macht Sie stark

Die Missverständnisse, die es in der Vergangenheit gegeben hat, klären sich auf. Ab sofort bestimmen Sie, wo es für Sie langgeht. Ihre Familie muss ab und zu mal ohne Sie klarkommen, weil Sie einen Kurs gebucht haben oder Freundinnen besuchen. Lust, zu feiern, eine Party zu geben, haben Sie Ende des Monats. **4./5., Stier-Mond:** Wunderbare Momente in der Liebe. Singles: Die Augen offen halten!



Jungfrau

24.8. – 23.9.

AUGUST

Glückwunsch! Sie sind in einem vitalen Hoch

Mars ist Ihr persönlicher Energie-Booster, der Sie mit allem ausrustet, was Sie für Ihren Erfolg brauchen: Vitalität, Entschlossenheit und eine Portion gesunden Egoismus. Das „Wir“ in der Liebe kommt etwas zu kurz. Wer im Urlaub ist, will nicht relaxen, sondern etwas Spannendes unternehmen, etwa River Rafting oder Tauchen. **24./25./26., Schütze-Mond:** Erfolgskonstellation: Jetzt sind Sie zu Höchstleistungen fähig.

SEPTEMBER

Sie beeindrucken mit tollen Ideen

Sie sprudeln über vor Kreativität und schaffen es, Ideen umzusetzen, anstatt nur davon zu träumen. Geistig sind Sie richtig fit, lernen schnell etwas Neues, falls das im Job nötig sein sollte, und glänzen in Gesprächen mit Ihrer Kompetenz. Nur in der Liebe fühlen Sie sich abgehängt oder haben wenig Lust auf Nähe. **11./12., Löwe-Mond:** Gönnen Sie sich und Ihren Nerven eine Auszeit mit Yoga oder autogenem Training.





Widder sollten früher zu Bett gehen, Fische stecken andere mit ihrem Optimismus an, und Skorpione entdecken das Aufräumen als neue Tugend für sich. Warum? Weiß unsere Astrologin Edda Costantini

Waage

24. 9. – 23. 10.

AUGUST

Bahn frei! Alle Zeichen stehen auf Erfolg

Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. Der Versuchung, ein Projekt zu beschleunigen, sollten Sie widerstehen. Alles rückt sich nach und nach zurecht. Gleich zu Beginn des Monats gibt's mit Mars und Jupiter eine Glücks- und Erfolgskonstellation. Mit einer Freundin kann es derzeit etwas schwierig werden. **7./8./9., Stier-Mond:** Es fällt Ihnen schwer, das richtige Maß zu finden und nichts zu übertreiben.

SEPTEMBER

Eine Phase voll Power und Selbstvertrauen

Mit Mars sind Sie im Aufwind. Der Aktivitäts-Planet läuft bis Mitte Oktober durch Ihr Zeichen. Das ist eine Phase voll Power und Entschlossenheit. Sie wissen, was Sie wollen und wie Sie es bekommen. Sport, körperliche Arbeit, z. B. im Garten oder bei

Renovierungen im Haus, fallen Ihnen leicht. **21./22., Schütze-Mond:** Erfolg stellt sich durch Willensstärke und handfeste Argumente ein. Nervlich sind Sie aber angespannt.



Schütze

23. 11. – 21. 12.

AUGUST

Dynamisch dank Selbstfürsorge

Es sich gut gehen lassen, etwas für Fitness und Gesundheit tun, sind Maßnahmen, die Sie nicht unterschätzen sollten. Ein entspannter Alltag bringt Sie zum Strahlen, stärkt Ihre Vitalität. Sie haben tolles Charisma und können eine Eroberung machen. Im Job bringen Sie Prozesse voran und Ihr Team auf Zack. **3./4., Fische-Mond:** Sie sind dünnhäutig und verträumt. An diesen Tagen sollten Sie sich viel Ruhe gönnen.

SEPTEMBER

Sie machen sich für sich selbst stark

Ihr Freigeist meldet sich. Immer wenn Sie sich eingeengt oder bevormundet fühlen, zeigen Sie sich von Ihrer kämpferischen Seite. Dabei gehen Sie taktisch klug und mit viel Charme vor. Gut, denn es geht um eine Weichenstellung für Ihre Zukunft. Ein Jobwechsel ist möglich. Kräftermächtig können Sie sich jetzt einiges zumuten. **23./24., Steinbock-Mond:** Sie lassen vieles zu dicht an sich heran. Schirmen Sie sich besser ab.



Wassermann

21. 1. – 19. 2.

AUGUST

Vorsichtiges Handeln macht das Leben leichter

Familienglück: Es gibt Zuwachs, eine bessere Wohnsituation, eine Versöhnung nach einem länger anhaltenden Streit. Sie wissen, dass Glück zerbrechlich ist, deswegen gehen Sie achtsam mit allen Beteiligten um. Versuchung: Eine alte Liebe könnte wieder aufflammen. **19./20./21., Waage-Mond:** Mit Fingerspitzengefühl bereiten Sie Ihre Lieben auf Veränderungen vor, z. B. im Beruf.

SEPTEMBER

Ein glückliches Händchen in allen Angelegenheiten

Auch dieser Monat steht ganz im Zeichen der Familie. Alles, was im August noch nicht so richtig funktioniert hat, läuft jetzt bestens. Und: Liebe und die Partnerschaft stehen unter einem guten Stern. Venus wirkt wie eine Aufbaukur für die Liebe, Mars macht mutig und mobil. Ein spannender Abenteuerurlaub wäre jetzt genau richtig. **21./22., Schütze-Mond:** Starke Phase, viel Power. Sie beeindrucken Ihre Vorgesetzten.



Skorpion

24. 10. – 22. 11.

AUGUST

Authentizität ist ein Erfolgsfaktor

Dank Ihres Charmes und Ihrer Ausstrahlung knüpfen Sie neue Kontakte. Ein kleiner Flirt macht Ihnen Spaß, bringt aber Unruhe in Ihr Seelenleben. Trotzdem sind Sie im Job auf Erfolgskurs, weil Sie den Mut haben, zu sich und Ihren Ideen zu stehen. Das kann in Ihrer Beziehung für Unruhe sorgen. **17./18., Jungfrau-Mond:** Aufräumen wirkt wie eine Mini-Therapie. Sie genießen die neue Ordnung.

SEPTEMBER

Die weiteren Aussichten: sonnig und heiter

Dieser Monat ist wie ein Sprungbrett, wenn Sie im Job ein besonderes Ziel anpeilen. Mit Venus und Jupiter gibt es Rückenwind für Projekte, die Ihnen am Herzen liegen. Ihre Beliebtheit bei Freunden und Kollegen ist hoch. Falls es in Ihrer Beziehung knirscht, lassen Sie sich auf einen Flirt ein. Singles haben Chancen. **8./9./10., Krebs-Mond:** Der Kosmos rät: Folge deinen Träumen und Talenten. Da geht noch was!



Steinbock

22. 12. – 20. 1.

AUGUST

Überlassen Sie anderen die Verantwortung

Die beste Investition in der Liebe: Gemeinsame Erlebnisse, die schöne Erinnerungen generieren, bilden ein solides Fundament für eine Beziehung. Mit Mars sind Sie topfit und bestimmen gerne, wo es langgeht. Im Job und im Privatleben sollten Sie anderen Menschen Raum für eigene Entscheidungen lassen. **14./15./16., Löwe-Mond:** Reservieren Sie diese Tage für die schönen Dinge des Lebens, gehen Sie aus, feiern Sie.

SEPTEMBER

Sie sind aktiv, haben Lust auf Neues

Endlich wieder ein freier Kopf! Bis Mitte des Monats lösen sich Missverständnisse auf, Stolpersteine verschwinden, es läuft wieder richtig gut. Ihre Lebenserfahrung macht Sie stark. Sie glänzen mit guten Ideen und trauen sich zu, andere, unkonventionellere Wege zu gehen und auch Ansprüche zu stellen. **2./3., Widder-Mond:** Zwei starke Persönlichkeiten, ein Konflikt: Ihr Partner und Sie haben völlig unterschiedliche Standpunkte. Zugewandt bleiben!



Fische

20. 2. – 20. 3.

AUGUST

Herausfinden, was andere denken

Das Wichtigste ist, bei Meinungsverschiedenheiten die Gesprächskanäle offen zu halten. Jeder möchte ernst und wahrgenommen werden! Mars verabschiedet sich Ende August aus Ihrem Partnerschaftshaus. Es kehrt Harmonie ein, aber es fehlt dann die Reibungsfläche, die Sie motiviert und energetisiert hat. **10./11., Zwillinge-Mond:** Gute Nachrichten, gute Laune. Perfekt für den Start in den Urlaub.

SEPTEMBER

Alles wird gut – dieses Motto hilft

Kann man Optimismus lernen? Ja! Auf jeden Fall sind Sie ein super Rollenvorbild in Sachen Zuversicht. Sie schenken anderen Menschen, vor allem dem Partner, der aktuell zu übertriebener Selbstkritik neigt, das Gefühl, in Ordnung zu sein, so wie sie sind. Dank super Teamwork macht der Job Spaß. Sie erreichen richtig viel. **13./14./15., Jungfrau-Mond:** Auch gute Ideen haben ein Verfallsdatum. Zögern Sie nicht zu lange!



Tiere machen glücklich

Hundebesitzer bewegen sich täglich im Schnitt 30 Minuten länger als Mitmenschen ohne Haustier.

2022 lebten in Deutschland rund 34,4 Millionen Haustiere. Elf Jahre zuvor waren es erst 22 Millionen.

Katzen sind hierzulande die beliebtesten Haustiere (15,2 Mio.), mit deutlichem Abstand folgen Hunde (10,6 Mio.) und Kleintiere wie Hamster, Meerschweinchen & Co. (4,9 Mio.).

Eine große US-Studie ergab: Haustiere steigern nicht nur das Wohlbefinden ihrer Besitzer, sie stärken oben-drein deren Gedächtnis.



Fotos: Michael Goldenbaum, AdobeStock (2), Eat Club

Ihre nächste „Schlank & fit“

erscheint am **22. September 2023**

TEST

Dieser Sport passt zu mir!

Stets für Neues zu haben oder Fan von Radeln & Co.? Im Team oder lieber allein unterwegs? Hier wartet Ihre neue Lieblings-Sportart



Länger urlaubsschön

Mit schlaun Pflege-Tipps und gesunden Snacks: Der sonnige Glow bleibt, die gute Laune auch



Alle lieben Apfelkuchen

Ist auch kein Wunder, wenn sie so backfrisch serviert werden wie hier

PLUS

Fitness-Quickies Effektive Work-outs fürs lässige Zwischendurch-Training

Trend Biohacking Problemlos mehr Energie? Das müssen Sie wirklich wissen

Happy Herbst Glückmach-Rezepte für die ersten langen Abende

HERBST-STYLING VON A BIS O:

SCHMEICHELMODE FÜR JEDEN FIGUR-TYP

**JETZT
NEU**

**Bild
der
Frau**

Gut kochen & backen

Nr. 4 Juli/August 2023

**Mit 124
neuen
Rezepten**

DAS GENUSS-MAGAZIN

Obstkuchen vom Blech

Landcafé-Glück mit Früchten,
Schmand & Knusper s. 60



Aprikosen-Pudding-Schnitten

Schnelle Schnitzel

Raffiniert dank
Panaden-Geheimnis s. 8



... und den feiern wir
mit **feinen Filets**
auf Kartoffel-Gartensalat s. 37

Zum Glück ist Sommer!

HERRLICH FRISCHE REZEPTE: Lachs mit Radieschen-Salsa, Bruschetta-Nudeln ...

Von Grillparty bis Picknick:

Neue Pastasalate s. 20

Gyros genial s. 28

Tomaten-Träume s. 32

Jetzt draußen genießen!

Und in jeder Ausgabe:

- 13 Essen unter 3,50 Euro s. 20/36
- Schlemmer-Ideen für Singles s. 32
- Nur-5-Zutaten-Gerichte s. 26
- Leckerer aus der Regio-Küche s. 6



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 Süße geben

**JETZT
NEU**



Golden Milk Cacao
Der Ayurveda-Klassiker
mit Kurkuma und edlem Kakaopulver
- wärmt, in heiße Milch gerührt,
von innen
€ 8,90



Beeren-Stark - Tag für Tag
Die Power-Mischung aus Ingwer,
Hagebutte, Blaubeere und Himbeere
- toppt Müsli, Joghurt und
auch Smoothies
€ 12,90

Die beiden wunderbaren Wohlfühl-Mischungen
sind online unter www.violas.de
und in den bundesweiten VIOLAS' Stores erhältlich.

VIOLAS'
GEWÜRZE & DELIKATESSEN

Wir sind das



BILD der FRAU ist eine eingetragene Marke der Axel Springer SE