

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 9. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 01.03.2006

### FASTENZEIT

# Abnehmen auf sanfte Weise

**Serie 1. Teil**



**Vor 17 Jahren** hatte ich zum ersten Mal das Gefühl: Ich bin zu dick“, erzählt Iris Pestemer-Lach. „Wer hatte das noch nicht in seinem Leben? Eine Freundin empfahl mir eine Saftkur – eine Woche habe ich dann nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken und dadurch wunderbar fünf Kilo abgenommen. Ein Jahr später wog ich zehn Kilo mehr als zuvor. Jedes Jahr hatte ich bessere Einfälle, wie ich zu meiner Traumfigur kommen kann. Und jedes Jahr nahm ich ein wenig mehr zu.“ Nach zwei Schwangerschaften hatte Frau Pestemer-Lach dann ihren persönlichen Gewichtsrekord erreicht. Sie begann, sich und ihren Körper zu hassen, und



Iris Pestemer-Lach, bevor sie ihr inneres Gleichgewicht erlangte.

konnte die Blicke der anderen nicht mehr ertragen. „Dann hörte ich von der Methode, in sieben Stufen zum Gleichgewicht zu kommen. Du darfst genießen, essen, bis du satt bist, und dir etwas Gutes gönnen. Das alles war mir schon jahrelang nicht mehr bekannt.“ Pestemer-Lach gelang es, in sieben Stufen abzunehmen. Sie werden in dieser Serie beschrieben. Zu Stufe eins gehören auch leichte Entspannungs-Übungen.

**Warum Diäten keinen Sinn machen**

Es gibt Länder, in denen mehr als die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig ist. Es scheint so, als würden wir nicht wissen warum? Die logische Antwort ist: Man muß ganz einfach

Übergewicht verlieren – und das ohne Verbote? Das mag unmöglich erscheinen. Sie haben ein paar Kilo zuviel auf den Hüften oder sind übergewichtig? Sie fühlen sich nicht wohl damit und wollen das ändern? In dieser Serie erfahren Sie, wie Sie in vielen kleinen Schritten Stufe für Stufe Ihr Gewicht reduzieren können, ohne auf den Genuß im Leben verzichten zu müssen.

weniger essen und nimmt ab. Aus dieser Überlegung heraus ist auch die Standardtherapie des 20. Jahrhunderts entstanden – weniger essen und damit Kalorien einsparen. Von der Null-Diät bis zu extrem kalorienreduzierten Kuren oder lockeren Fröß die Hälfte-Methoden – der Grundsatz war immer: Weniger essen bedeutet

gut damit ab. Dann bleibt das Gewicht stehen, und schließlich kommt es zum „Jojo-Effekt“. Alles was wir an Gewicht verloren haben, nehmen wir wieder zu und darüber hinaus noch ein paar Extra-Kilos.

**Was uns von den Urmenschen unterscheidet**  
Der Körper hat im Laufe der Ent-

lang hungerten, aßen sie nach dem nächsten Jagderfolg soviel wie möglich. Das Leben zwang den Menschen einen Rhythmus auf.

Genau dieser Rhythmus war eines der ersten Opfer unserer Modernisierung. Statt einer schönen, gnußvollen Mahlzeit nach einem harten Arbeitstag essen wir heute fünf bis

**SERIE**

**1. Übungsblock**

#### Entspannen im Sitzen

- Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Sessels, so daß ihr Kreuz die Rückenlehne nicht berührt.
- Richten Sie sich nun bewußt auf und atmen Sie dabei tief ein.
- Lassen Sie den Atem durch ihren ganzen Körper strömen.
- Beim Ausatmen ziehen Sie die Schultern und das Kinn leicht zurück.
- Stellen Sie sich vor, jemand steht hinter Ihnen und zieht ihren Kopf leicht in die Höhe.
- Bleiben Sie vier Atemzüge lang in dieser Position.
- Drehen Sie beim Einatmen den Kopf zuerst nach links und beim Ausatmen nach rechts, danach beim Ausatmen wieder nach vorn.

Wiederholen Sie diese Übung 4mal. Lassen Sie sich nun 3mal zusammensinken, verbleiben Sie 2 Atemzüge in dieser Position und richten Sie sich dann wieder auf.

- Drehen Sie beim Einatmen den Kopf zuerst nach links und beim Ausatmen nach vorn, danach beim Einatmen nach rechts und beim Ausatmen wieder nach vorn. Wiederholen Sie diese Übung 4mal.

#### Erwachen des Drachen

Setzen Sie sich gerade auf einen Sessel und senken Sie den Oberkörper zu Ihren Beinen ab.



Richten Sie sich nun Wirbel für Wirbel auf (in einer Rollbewegung). Lassen Sie so den „Drachen“ 5mal erwachen.

Lassen Sie sich nun 3mal zusammensinken, verbleiben Sie 2 Atemzüge in dieser Position und richten Sie sich dann wieder auf.

abnehmen! Genau das ist die Ursache allen Übels. Wenn wir weniger essen, reguliert sich unser Verbrauch, der sogenannte Grundumsatz, nach unten. Je weniger wir essen, um so wirtschaftlicher wird unser Körper. Das Ergebnis ist: Wir fangen mit einer Diät an und nehmen ein paar Monate

wicklung gelernt, weniger zu verbrennen, wenn es weniger zu essen gegeben hat. Daher haben unsere Vorfahren auch lange Winterzeiten überleben können. Für sie war das Leben ein Hin- und Herschwanken zwischen Fasten und Feste feiern.

Wenn die Urmenschen eine Zeit-

sechs kleine, lieblose Mahlzeiten. Essen wird nicht mehr zelebriert, sondern nur als Mittel zum Zweck gesehen.

**Stufe 1 – Finde Deinen Biorhythmus**  
Der Mensch unterliegt als Lebewe-

**Bitte blättern Sie um!**

**33**

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 9. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 01.03.2006



sen verschiedenen zeitlichen Rhythmen, so müssen auch Verdauung, Stoffwechsel, Hormonhaushalt und letztendlich unsere Gewichtsabnahme einen Rhythmus haben.

Insulin ist das Hormon der Bauch-

ken Sie daran, Insulin ist das Hormon, das Sie mästet!

Im Gegensatz zu unseren Vorfahren haben wir immer die Chance, an Nahrung zu kommen. Der Ur-mensch hat maximal zwei Mahlzeiten am Tag zu sich genommen.

Diese Frequenz müssen wir ebenfalls

kommt es jedes Mal zu einer Insulinausschüttung und damit zu einem automatischen Stopp der Fettverbrennung. Legen Sie aber eine Fastenphase ein, befinden Sie sich sozusagen auf der Jagd. Sie bringen damit einen Essensrhythmus in Ihr Leben und bekommen eine bessere

### 2. Übungsblock

#### Gesichtsmassage

Wenn Sie eine Brille tragen, dann nehmen Sie sie bitte für diese Übungen ab.



Reiben Sie sich langsam mit beiden Händen das Gesicht, als ob Sie sich waschen würden. Wiederholen Sie diese Übung 5 tiefe Atemzüge lang.



Streichen Sie mit den Fingern von der Nasenfalte beginnend über die Augenbrauen bis hinter das Ohr. Führen Sie diese Übung 5mal aus.



Beginnen Sie wieder bei der Nasenfalte und massieren mit kreisenden Bewegungen diesmal über die Augenbrauen bis hinter das Ohr.

Drücken Sie 10 Sekunden auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und führen Sie diese Übung mit jeweils einer Pause 3mal aus.



Massieren Sie 3mal jeweils 10 Sekunden lang beide Schläfenpunkte mit kreisenden Bewegungen Ihrer Fingerkuppen.



Massieren Sie das Ohr zwischen Daumen und Zeigefinger vom oberen Rand bis zum Ohrfläppchen und wieder zurück. Beim linken Ohr beginnen.



#### Kopfmassage

Setzen Sie sich gerade auf einen Sessel und entspannen Sie Ihre Schultermuskulatur. Mit Ihren Fingerspitzen massieren Sie Ihre Kopfhaut und klopfen wie beim Schreibmaschinenschreiben mit allen Fingern am Vorderkopf, Hinterkopf und an den Schläfen.



Diese Übung dient zur Entspannung der Kopfhaut, und Sie lernen dabei, Ihre Schultermuskulatur zu lockern!

Setzen Sie sich gerade auf den Sessel. Mit allen zehn Fingerspitzen berühren Sie sanft Ihre Kopfhaut. Wie beim Haarewaschen massieren Sie Ihren Kopf und erhöhen dabei die Intensität des Druckes, je nach Lust und Wohlbefinden.



Diese Übung lockert die Kopfhaut, ist durchblutungsfördernd und erhöht die eigene Sensibilität!

Fotos: Peter Schwieger

speicheldrüse, das nach jedem Essen ausgeschüttet wird, um hauptsächlich den Zuckerstoffwechsel zu steuern.

#### Der Schlüssel zum Erfolg: Insulin

Insulin hemmt die Fettverbrennung in unserem Körper. Das führt dazu, daß unser Körper Fett ansetzt. Den-

einhalten, wenn wir den ursprünglichen Regelkreis wiederherstellen und abnehmen wollen.

#### Zurück zu den Wurzeln

Wir gehen zurück zu unseren Wurzeln. Die natürliche Ordnung wird wieder hergestellt.

Denn wenn Sie alle zwei bis drei Stunden Essen zu sich nehmen,

Fettverbrennung.

Denken Sie daran, es gibt kaum eine Religion und Kultur, in der der Begriff Heilfasten – Fasten zum Klären und Reinigen von Körper und Geist – nicht vorkommt. Wie wichtig Fasten für den Körper ist, veranschaulicht ein Beispiel:

Wenn Sie mit dem Auto auf der

Autobahn fahren und alle zweihundert Kilometer auftanken, sehen Sie nie die Tankkontrolle aufleuchten. So geht es auch unserem Körper.

Unser Tank ist die Leber, das Organ in unserem Körper, welches unsere Energiereserven speichert. Erst wenn dieser Speicher leer ist, muß

wollen wir verhindern! Die Fastenphase ist die Zeit, in der sich unser Körper, salopp ausgedrückt, von sich selbst ernährt. Trinken Sie in dieser Zeit viel, aber nur Getränke ohne Zuckerzusatz. Ein Zuckerl kann den Effekt der Fastenphase für Stunden beenden.

ten, Sie essen Ihre letzte Mahlzeit spätestens um 17 Uhr und am nächsten Tag Ihr Frühstück ab 7 Uhr morgens.

● **Rhythmus 2:** Etwas kürzer, nämlich zwölf Stunden, fällt Ihre Fastenphase aus, wenn Sie sich für den zweiten Rhythmus entscheiden.

SERIE

### 3. Übungsblock

#### Die Atmung

Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Sessels und richten Sie sich auf. Ziehen Sie das Kinn und die Schultern leicht zurück. Legen Sie Ihre Hände nun auf den Unterbauch (das untere Energiezentrum). Lassen Sie die Atmung fließen. Stellen Sie sich die Atemluft in einer angenehmen Farbe vor und verfolgen Sie gedanklich ihren Weg, durch Ihren Mund und die Nase, die Luftröhre hinab zur Lunge und wie sie in Ihrem ganzen Körper verteilt wird.



Ziehen Sie das Kinn und die Schultern leicht zurück. Halten Sie Ihre Hände mit den Handflächen auf Nabelhöhe.

Heben Sie beim Einatmen die Arme an, bis sich die Handflächen auf Brusthöhe befinden. Öffnen Sie nun die Arme nach außen.



Beim Ausatmen schließen Sie die Arme und senken sie auf Nabelhöhe. Wiederholen Sie die Übung 4mal. Zum Schluß legen Sie die Hände auf das Energiezentrum und atmen mit tiefer Bauchatmung 5mal ein und aus.

#### Wann fasten?

sich der Körper seine Energie aus dem Reservetank, unseren Fettdepots, holen. Die Energiereserven in unserer Leber reichen drei bis vier Stunden.

Essen wir alle drei bis vier Stunden, füllen also den Tank immer wieder auf, bleiben die Fettreserven liegen, wo sie sind – und genau das

● **Rhythmus 1:** Der einfachste Weg für die Durchführung des ersten Fastenrhythmus ist, nach spätestens siebzehn Uhr nichts mehr zu essen. Wenn Sie sich für diese Form entscheiden, dann halten Sie eine Fastenphase von 14 bis maximal 16 Stunden über Nacht ein. Das bedeu-

Auch eine zwölfstündige Fastenphase tagsüber reicht aus, um die Fettverbrennung anzuregen. Wenn Sie ein Frühstück benötigen und gerne am Abend essen, dann können Sie Ihre Fastenphase auch über den Tag einhalten. Sie frühstücken um 7 Uhr in der Früh und können nach

Bitte blättern Sie um!

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 9. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 01.03.2006



zwölfstündiger Fastenphase ab 19 Uhr abends wieder essen.

- **Rhythmus 3:** Wenn Sie eher ein Abendmensch sind, der sein gepflegtes Abendessen nach 17 Uhr benötigt, dann halten Sie ebenfalls

Der Körper hat sich nach ungefähr zwei Wochen umgestellt. Am Anfang ist es schwer, die Fastenphase einzuhalten, da der Körper noch nicht an eine Essenspause gewöhnt ist. Denken Sie daran: Wenn Sie Ihre Fastenphase erfolgreich eingehalten haben, können Sie sich

**SERIE**

500 m. Jeder Schritt zählt! Nehmen Sie sich nichts Unmögliches vor, sondern versuchen Sie, jeden Tag ein paar Schritte mehr in Ihrem Alltag unterzubringen. Wir empfehlen Ihnen, sich einen Schrittzähler zu kaufen, der Ihre Bewegung erfasst. Schreiben Sie die Anzahl Ihrer Schritte jeden Abend auf und versuchen Sie, sie jeden Tag etwas zu steigern.

### 4. Übungsblock

#### Hand- und Fingermassagen



Die Hände werden mit Energie aufgeladen. Reiben Sie die Hände dafür langsam und gleichmäßig aneinander (wie beim Händewaschen).



Verschänken Sie die Hände ineinander und lassen Sie die Handgelenke langsam kreisen. Konzentrieren Sie sich dabei ganz auf die Bewegung und Ihre Atmung.



Drehen Sie die Handfläche nach oben. Nehmen Sie die Handfläche zwischen Daumen und Zeigefinger der anderen Hand und massieren Sie die ganze Handfläche mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen. Diese Übung machen Sie bitte auch an der anderen Handfläche.



Nehmen Sie jeden einzelnen Finger zwischen Daumen und Zeigefinger der anderen Hand und drehen Sie diese leicht (beginnen Sie beim kleinen Finger).



Massieren Sie jeden einzelnen Finger mit kreisenden Bewegungen von der Handfläche bis zur Fingerspitze. Führen Sie diese Übung ebenfalls an Fingern und Daumen der anderen Hand aus.



Dr. med.  
**Babak Bahadori**  
Autor und Verleger  
des Buches  
„Die sieben Stufen  
des sanften Abnehmens.“

eine 14 bis 16stündige Fastenphase ein und frühstücken Sie später oder lassen das Frühstück mit dem Mittagessen zusammenfallen. Sie nehmen also ein Abendessen zu sich und beenden es z. B. um 20 Uhr. Dann halten Sie über Nacht Ihre Fastenphase ein und essen das nächste Mal ab 10 Uhr vormittags.

reichlich mit einer Mahlzeit belohnen. Ihr Sättigungsgefühl wird bis zur nächsten Mahlzeit anhalten.

**Mehr Alltagsbewegung**  
Erinnern Sie sich noch an Ihre Vorfahren, die denselben Körper hatten wie Sie? Unsere Ahnen legten im Alltag ca. 50 km zurück, heute kommt der Mensch im Schnitt auf

**Lesen Sie in der nächsten WOCHE:**

- Was sich bewegt, lebt!
- Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel
- Was ist der glykämische Index?

36

**Die ganze Woche** Nr. 09/06

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 10. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 08.03.2006

**FASTENZEIT**  
**Abnehmen auf sanfte Weise**

**Serie 2. Teil**



Übergewicht verlieren – und das ohne Verbote? In dieser Serie erfahren Sie, wie Sie in vielen kleinen Schritten Stufe für Stufe Ihr Gewicht reduzieren können, ohne auf den Genuß im Leben verzichten zu müssen.

**Bewegung** ist – gerade wenn jemand abnehmen will – sehr wichtig. Um dabei Körperfett zu verlieren, muß weniger Energie zugeführt werden, als durch die Bewegung verbraucht wird. Erst dadurch wird auf die Energiereserven in den Fettzellen zurückgegriffen.

**Stufe 2 – Bewegen Sie sich richtig**  
Nach den Entspannungs-Übungen der Stufe 1 geht es nun etwas schwingvoller weiter. Leichte gymnastische Übungen stehen als begleitende Maßnahme auf dem Programm. Machen Sie diese am besten zwei bis drei Stunden nach der letzten Mahlzeit. Hände weg von Apfelsaft und anderen zuckerhaltigen Getränken während und nach dem Sport. Denn diese reduzieren den Fettabbau. Bei den Übungen sind zwei Besonderheiten zu beachten:

1. Bewegen Sie sich in einer Geschwindigkeit, die es Ihnen ermöglicht, nebenbei in ganzen Sätzen zu sprechen. Lächeln ist besser als Hecheln.
2. Bewegen Sie sich, solange es Spaß macht. Wenn Ihr

34

nen die Bewegung keine Freude bereitet, ist der Körper meistens übersäuert.

Gute Bewegungsarten sind: Spazierengehen, Wassergymnastik, Rad fahren (auch auf dem Hometrainer), Schwimmen.

Unsere Muskulatur verbrennt Körperfett, stützt und schützt uns. Sie verdient daher eine besondere Pflege. Zu empfehlen ist deshalb, die Gymnastikübungen regelmäßig mehrmals pro Woche durchzuführen.

### Stufe 3 – Der Weg zum gesunden Stoffwechsel

Je höher der Blutzuckerspiegel, desto größer ist die Insulinausschüttung. Insulin ist ein blutzuckersenkendes Hormon. Je größer die Insulinausschüttung, um so geringer ist aber die Fettverbrennung. Die Kalorienmenge der Kohlenhydrate ist dabei bedeutungslos. Wichtig ist zu wissen, wie groß die Möglichkeit verschiedener Kohlenhydrate ist, den Blutzuckerspiegel zu heben.

Mit dem glykämischen Index kann gemessen werden, welche Kohlenhydrate dick machen – weil sie den Insulinspiegel deutlich anheben. Je niedriger der glykämische Index einer bestimmten Kohlenhydratsorte ist, um so besser funktioniert die Fettverbrennung in unserem Körper. Mehrere Studien belegen, daß allein durch eine Auswahl an Nahrungsmitteln mit einem niedrigeren glykämischen Index eine Gewichtsverminderung von bis zu zehn Kilo in einem Jahr möglich ist.

Verschiedene Sorten des gleichen Nahrungsmittels können einen unterschiedlichen glykämischen Index haben! Ein gutes Beispiel zur Erklärung finden wir im Reis. Reis gilt als Schlankmacher, aber Vorsicht: Reis ist nicht gleich Reis. Rundkornreis hat einen hohen glykämischen Index (ca. 70), während Langkornreis einen wesentlich niedrigeren Index (ca. 50) besitzt. Am niedrigsten ist der glykämische Index bei Naturreis (ca. 32). Die richtigen Lebensmittel können also ein Mittel zum Abnehmen sein. Während Wassermelonen, Rosinen, Bananen und Kiwis ebenso wie Erdäpfelpüree, Chips, Cornflakes und Pommes frites einen hohen glykämischen Index aufweisen, ist er bei Hülsenfrüchten, Pflärschen, Äpfeln und Gerste niedrig.

Es kommt auch auf die Zubereitungsmethode an, um einen besseren Effekt zu erzielen. Rohe Karotten haben einen niedrigen glykämischen Index (ca. 35), während gekochte Karotten einen hohen glykämischen Index (ca. 85) haben. Der glykämische Index von Erdäpfeln steigt je nach Zubereitungsmethode. 65, wenn sie mit Schale gekocht werden; 70, wenn sie vor dem Kochen geschält werden; 90, wenn sie zu Püree verarbeitet, und 95, wenn sie im Ofen gebacken oder frittiert werden.

Sophia Loren nennt als ihr persönliches Schönheitsgeheimnis immer Nudeln. Aber wie alle Italiener kocht sie ihre Pasta al dente, also bißfest. Dann haben sie einen glykämischen Index von 50, während weichgekochte Nudeln einen glykämischen Index von 65 haben.

Wenn Sie Ihre Ernährung durch eine langsame und

behutsame Umstellung an einem niedrigeren glykämischen Index ausrichten, werden Sie feststellen, daß auch das Verlangen des Körpers nach Süßem automatisch zurückgeht.

### Die Auswahl der richtigen Fette

Eine der wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse der vergangenen Jahre besteht darin, daß nachgewiesen werden konnte: Nicht alle Fette beeinträchtigen die Gesundheit in

verbrennung. Diese Fettsäuren finden sich vor allem in Meeresfischen, allen voran in der Makrele, Sardine, im Lachs, Thunfisch, dem Hering und dem Heilbutt.

Omega-6-Fettsäuren hingegen wirken nicht so gesundheitsfördernd. Sie kommen hauptsächlich in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumenöl und Maiskeimöl, aber auch in fetten Fleischsorten wie Schweinefleisch vor. Am schädlichsten sind die gehärteten Fette, die zu Herzer-

len sind versteckte Fette enthalten.

### Vollwertiges und fettreies Eiweiß

Eiweiß soll vollwertig und fettfrei sein. Dies ist vor allem bei hautlosen Puten- oder Hühnerbruststücken, magerem Rindfleisch und Wild sowie vielen Fischsorten der Fall. Auch „fette“ Fischsorten wie Lachs oder Karpfen enthalten nur „gute Fette“.

Bei Ei- und Milchprodukten: gekochtes Ei, Magertopfen, Frischkäse, magere Käsesorten mit bis zu 40 Pro-

### 5. Übungsblock



**Übung 1:** Stellen Sie sich gerade hin und stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand oder an einem Sessel ab. Die Knie leicht beugen und wieder durchstrecken. Die Fußsohle bleibt dabei am Boden. Achten Sie darauf, daß Ihre Knie immer in Richtung Zehenspitzen beugen. Diese Übung stärkt und strafft die Oberschenkel.



**Übung 2:** Halten Sie sich mit einer Hand am Sessel fest, beginnen Sie mit einem Bein. Heben Sie das Knie so weit wie möglich an und senken Sie es wieder ab, bis die Ferse kurz den Boden berührt. Dann heben Sie das Knie wieder an. Nachdem Sie alle Wiederholungen mit dem einen Bein gemeistert haben, wechseln Sie das Bein. Diese Übung formt den oberen Oberschenkel.



**Übung 3:** Halten Sie sich am Sessel fest und heben Sie das rechte, gestreckte Bein seitlich an. Achten Sie darauf, daß Schulter, Hüfte und Ferse eine Linie bilden. Anschließend das gleiche mit dem anderen Bein. Diese Übung formt das Gesäß und die Taille.

dem Ausmaß, wie bisher angenommen. Auf die Auswahl der richtigen Fette kommt es an. Es wird zwischen fette gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterschieden.

Nach ernährungswissenschaftlichen Untersuchungen sind die einfach ungesättigten Fettsäuren besonders zu empfehlen. Viele Studien haben gezeigt, daß mit ihnen Gefäßverkalkungen verzögert oder ganz verhindert werden können: Verwenden Sie Raps- und Olivenöl.

Positive Omega-3-Fettsäuren beugen Herzgefäßerkrankungen, Gelenkentzündungen und sogar Krebs vor und fördern zusätzlich die Fette-

krankungen führen können. Diese sind in zahlreichen Margarinesorten und Kokosfetten enthalten. Fertigmehlspeisen, Kekse, Chips, Knabbergebäck und frittierte Speisen, in denen besonders viele dieser gehärteten Fette enthalten sind, sollten nicht auf den Speisezettel. Ein kleiner Verzicht mit großem Effekt.

Ein ausgewogener Eiweißkonsum ist für eine gesunde Ernährung wichtig. Dies ganz besonders, wenn wir abnehmen wollen, denn: Richtiges Eiweiß verhindert den Abbau der Muskeln, und Muskeln sind für die Fettverbrennung wichtig. Auch für das Eiweiß gilt: Auf das richtige kommt es an. In vielen Eiweißquel-

zent Fett in der Trockenmasse. Bei pflanzlichen Eiweißen: Sojabohnen, Bohnen und Linsen.

### Stufe 4 – Sorgen Sie dafür, daß Ihr Kühlschrank gut gefüllt ist

Wer nach einem langen, harten Arbeitstag mit großem Hunger nach Hause kommt und keine Lust hat, sich noch eine schöne Mahlzeit zuzubereiten, sollte nicht zur Milchschneite, Fertig-Pizza oder Schokolade greifen. Dieser Versuchung läßt sich leicht widerstehen.

Gehen Sie einmal in der Woche richtig einkaufen und sorgen Sie dafür, daß der Kühlschrank gefüllt ist.

# Die 7 Stufen zum Gleichgewicht

## Abnehmen auf sanfte Weise

Artikelserie „FASTENZEIT - Abnehmen auf sanfte Weise“ in der 10. Ausgabe „Ganze Woche“ vom 08.03.2006



**Kaufen Sie niemals hungrig ein**  
Versuchen Sie beim Einkaufen, möglichst frische Lebensmittel mit nach Hause zu bringen. Nicht alle Waren müssen aus dem Supermarkt stammen. Wie wäre es mit Produkten von den kleinen Obst- und Gemüseläden in Ihrer Nähe? Vor allem gilt aber: Kaufen Sie niemals

Speisen können, je nachdem, wie sie zubereitet werden, unterschiedlich schmecken.  
● **Kochen** oder **Sieden** nennt man das Garen mit viel Flüssigkeit bei einer Temperatur von 100 Grad im geschlossenen oder offenen Topf. Diese Methode eignet sich gut für die Zubereitung von Nudeln, Reis, Gemüse, aber auch Rindfleisch. Die Inhaltsstoffe bleiben nur erhalten,

den gebratene Speisen schmackhaft, müssen aber von Zeit zu Zeit mit etwas Flüssigkeit übergossen werden.  
● **Grillen** ist die Urform der Essenzzubereitung. Durch die starke Hitzeentwicklung (bis zu 350 Grad Strahlungshitze) bleiben im Grillgut die wertvollen Inhaltsstoffe weitestgehend erhalten.  
Ungünstig sind Backen in Fett oder Frittieren. Ist das Fett zu we-

SERIE

### 6. Übungsblock

**Übung 4:** Stützen Sie sich am Rand der Sitzfläche ab und ziehen Sie das rechte Knie zur Brust. Strecken Sie dann das Bein gerade nach hinten – die Zehen sollten zum Körper angezogen werden. Anschließend die Übung mit dem anderen Bein durchführen. Diese Übung formt das Gesäß und beugt Rückenproblemen vor.

Foto: Peter Schwenker



**Übung 5:** Halten Sie sich mit beiden Händen an einer Sessellehne fest. Heben Sie bei gestreckten Beinen die Fersen so weit wie möglich vom Boden ab und senken Sie diese wieder, ohne den Boden mit den Fersen zu berühren. Diese Übung formt den Unterschenkel.



**Übung 6:** Legen Sie sich auf den Rücken, legen Sie die Arme entweder seitlich neben dem Körper ab oder verschränken Sie diese hinter dem Kopf. Heben Sie die Beine im rechten Winkel an. Strecken Sie nun abwechselnd das linke und das rechte Bein gerade nach vorn, die Zehen sollen zum Körper gezogen werden. Der Schwierigkeitsgrad dieser Übung erhöht sich, wenn Sie das Bein knapp über dem Boden strecken. Diese Übung formt den Bauch.



Foto: Peter Schwenker

hungrig ein. Jetzt sind die Sachen im Kühlschrank, aber noch lange nicht auf dem Tisch. Auch dafür gibt's eine Lösung.

#### Zeit sparen durch Vorkochen

Kochen Sie für einen Tag oder sogar die ganze Woche vor. Die vorgekochten Mahlzeiten bewahren Sie im Kühlschrank auf und haben dadurch sogar noch Zeit gespart. Wenn Sie nun am Abend hungrig von der Arbeit nach Hause kommen, finden Sie ordentliche Portionen Puten-, Rindfleisch oder Thunfisch und grünem Salat griffbereit vor. Daraus haben Sie in nicht einmal fünf Minuten eine Riesenschüssel Salat mit Putenstreifen oder Thunfisch hergerichtet.

36

wenn der Deckel geschlossen ist.

● **Dämpfen** ist das Garen durch Wasserdampf. Die Lebensmittel werden in einem Siebeinsatz bei geschlossenem Deckel über einer kochenden Flüssigkeit erhitzt. Die Inhaltsstoffe bleiben erhalten, zudem ist kein Fett nötig. Zum Dämpfen sind allerdings spezielle Kocheinsätze erforderlich.

● **Dünsten** wird das Garen im eigenen Saft unter Zugabe von möglichst wenig Flüssigkeit genannt. Der Topf ist beim Garen geschlossen. Dünsten ist die schonendste Garmethode, die Nähr- und Wirkstoffe bleiben erhalten.

● **Braten** ist das schnelle Garen mittels Hitze und Fett. Durch die Bildung von Röstoprodukten wer-

nig heiß, saugt sich das Backgut voll, ist es zu heiß, wird das Nahrungsmittel zwar außen braun und knusprig, verbleibt aber im Inneren roh oder halbroh.

### Lesen Sie in der nächsten WOCHE:

- Mit welchen Kräutern und Gewürzen Ihr Essen zum Hochgenuss wird
- Eine Handvoll Wasser alle zwei Stunden hilft beim Abnehmen

Die ganze Woche Nr. 10/06