

# Einfach zum Dahin-SCHMELZEN!

Unliebsame Pölsterchen? Die besten Tricks, wie Sie sie RUCK, ZUCK wieder loswerden. Plus: ein YOGA-WORKOUT für die Frühlingsfigur

TEXT: TANJA REUSCHLING

## MORGENS REINHAUEN

Fettreich frühstücken – laut einer aktuellen Studie der University of Alabama ist das wie ein Weckruf für den Fettstoffwechsel, der daraufhin den gesamten Tag besser läuft. Idealerweise steckt ein Drittel der Kalorien, die man am Tag in Form von Fett zu sich nimmt, schon in der ersten Mahlzeit. Weiteres Argument für ein ordentliches Frühstück: Da der Organismus nachts weiter arbeitet, sind die Energiespeicher morgens leer, der Blutzuckerspiegel ist im Keller. Wer jetzt nichts isst, riskiert Heißhungerattacken.

**Rezeptvorschlag:** Eier-Frühstück

1 Stück Butter in einer Pfanne erhitzen, 1 Scheibe Kochschinken hineinlegen. 2 Eier darüber schlagen. 50 Gramm Feta-Käse zerkleinern und über die Eier streuen. Deckel drauf, 3 Minuten später servieren. Dieses Rezept kann beliebig ausgebaut werden, etwa mit Erbsen, die Sie mit dem Käse auf das Eierbett geben.

## ORDENTLICH EINSCHENKEN

Vor allem morgens gilt: Der Körper braucht Wasser. Über Nacht haben sich Stoffwechselprodukte in den Zellzwischenräumen angesammelt, die ausgeschwemmt werden müssen. Denn nur

wenn die Zellen atmen können, verbrennen sie optimal Energie. Deshalb am besten schon vor dem Frühstück ein Glas Wasser einschenken. Insgesamt empfiehlt es sich, zwei Drittel der empfohlenen 1,5 bis 2 Liter pro Tag bis mittags zu trinken. Und: Kalt sollte das Wasser sein. Dann kostet es nämlich um die 100 Extra-Kalorien pro Tag, es auf Körpertemperatur anzuwärmen. Den Kalorienverbrauch kurbeln übrigens auch zwei Tassen Kaffee an – und zwar um vier bis fünf Prozent. Der Trick funktioniert auch mit schwarzem oder grünem Tee.

## GAS GEBEN

Am meisten Fett verheizt, wer Sport immer schön im Bummeltempo betreibt? Vergessen Sie's: Zwar ziehen die Muskeln dann prozentual die meiste Energie aus den Fettzellen, der Fettstoffwechsel wird optimal angekurbelt. Schneller unterwegs zu sein kostet aber insgesamt mehr Kalorien, damit wird auch mehr Fett verbrannt. Einsteigerinnen sollten trotzdem nicht im Affenzahn lossprinten, sonst halten sie nicht lang genug durch. Für sie ist ein Puls von 130 Schlägen pro Minute genau richtig.

Trainierte dagegen dürfen auch mal schneller laufen, um den Kalorienver-

FOTOS: ISTOCKPHOTO

brauch zu erhöhen. Sehr gute Stoffwechselbooster sind Intervalltrainings mit Zwischensprints oder Bergläufen. Auch gut: zwischendurch immer mal wieder 100 Meter Anfersen, also mit den Füßen leicht an den Po tippen. Oder Ausfallschritte machen: langen Schritt nach vorn, hinteres Knie dabei so weit in den Boden senken wie möglich, wieder hochkommen. Pusht den Kalorienverbrauch und kräftigt die Beinmuskeln. Und mehr Muskeln kosten rund um die Uhr mehr Kalorien.

### LOCKER MACHEN

Das hat man schon gehört, kann es aber gar nicht oft genug sagen: Stress ist nicht nur anstrengend, sondern ein echter Figurkiller. Das Stresshormon Cortisol sorgt nicht nur für gereizte Stimmung, sondern auch für Heißhunger-Attacken. Außerdem verlangt das Gehirn nach Süßem und Fettigem, um die Nerven zu beruhigen. Das führt schnell zu unliebsamen Pölsterchen, die sich auch noch vorzugsweise am Bauch festsetzen. Was hilft, sind kleine Achtsamkeitsübungen: Nehmen Sie sich täglich fünf Minuten Zeit, im Büro, auf der Couch, wo auch immer. Beobachten Sie einfach mal wertungsfrei alles, was um Sie herum ist. Die Geräusche, Gerüche, Farben usw. Es entspannt total, mit den Gedanken so im Hier und Jetzt zu bleiben. Und wer das regelmäßig macht, geht insgesamt bewusster durchs Leben.

### GESCHICKT NASCHEN

Sie können einfach nicht ohne Schokolade oder Kuchen? Dann gönnen Sie sich mittags einen Nachtisch. Der Stoffwechsel läuft jetzt auf Hochtouren, deshalb ist die Gefahr zuzunehmen deutlich geringer als am Abend. Außerdem ist es generell schlauer, direkt nach dem Essen als ständig zwischendurch zu naschen. Sonst nämlich wird permanent Insulin ausgeschüttet, das schürt Heißhungerattacken und blockiert zudem auch noch die Fettverbrennung.

Drei Hauptmahlzeiten mit je drei bis vier Stunden Pause dazwischen – das ist für den Stoffwechsel das Optimum. Je länger die letzte Mahlzeit zurückliegt, desto aktiver wird übrigens auch das

Protein Foxxa 2. Und das macht uns nicht nur aufmerksamer, sondern pusht auch unseren Bewegungsdrang.

### DARM TUNEN

Wer abnehmen will, sollte auch an seinen Darm denken. Schließlich ist er zentraler Umschlagplatz für alle Nährstoffe. Aktuelle Studien zeigen: Ist die Darmflora nicht gesund, kann sich das auf der Waage bemerkbar machen. Normalerweise reicht eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung. Bei Dauerstress oder nach der Einnahme eines Antibiotikums helfen probiotische Joghurts, Sauerkraut oder Molke der Darmschleimhaut beim Regenerieren.

### GEZIELT ZUGREIFEN

Auch Essen kann schlank machen. Es gibt einige Lebensmittel, die beim Fatburning unterstützen. Rote Trauben und Beeren zum Beispiel. Sie enthalten den Pflanzenstoff Resveratrol, der die Stoffwechselaktivität um ganze 29 Prozent erhöhen kann. Ähnlich gut schneiden 10 Gramm Chili täglich ab. In dem Scharfmacher steckt genau wie in Ingwer und Pfeffer Capsaicin, das die Wärmeproduktion anregt. Um wieder abzukühlen, verbraucht der Körper Energie.

Auch mit Grapefruit lässt sich ungeliebten Pölsterchen zu Leibe rücken. Ihr Bitterstoff Naringenin täuscht der Leber einen hungerähnlichen Zustand vor, sodass Fettreserven angezapft und weniger neue produziert werden. Einen vergleichbaren Effekt haben auch Äpfel: Sie liefern Pektin, das das Sättigungsgefühl fördert und zudem Fett im Darm bindet, es so aus dem Körper schleust.

### MAL WIEDER DURCHPUTZEN

Sauer macht nicht lustig, sondern dick. Ist der körpereigene Säure-Basen-Haushalt durcheinander, lagern sich die Stoffwechsel-Abbauprodukte im Bindegewebe ab, das stört den Nährstofftransport und die Versorgung der Zellen. Der Stoffwechsel wird träge, der Fettabbau behindert. Wer wirksam gegensteuern will, legt alle ein, zwei Monate einen Entgiftungstag ein mit viel Wasser und

Kräutertee und basischer Kost wie zum Beispiel Hirse, Gerste, Quinoa, Bulgur und Buchweizen. Doppelter Vorteil: In diesen Getreidesorten stecken wie auch in grünem Gemüse viele Mineralstoffe, die beim Durchputzen helfen. Weitere Detox-Hilfen:

**Leberwickel:** Wärmflasche in feuchtes Tuch einschlagen, auf die Leber legen und mit einem trockenen Handtuch zu decken. Hilft dem wichtigsten Entgiftungsorgan bei der Arbeit.

**Basen-Bad:** Basische Badezusätze regen die Haut an, vermehrt Säuren auszuscheiden. Nach 20 Minuten in der Wanne (das Wasser wird mit dem Badezusatz nicht kalt!) werden Sie sich wohl, aber nicht müde fühlen.

**Mundspülung:** Einen guten Esslöffel Sesam- oder Sonnenblumenöl im Mund hin- und herbewegen, gurgeln, das Öl durch die Zahnzwischenräume ziehen. Löst wertlose Stoffwechselprodukte aus den Schleimhäuten. 5 Minuten, ausspucken, mit warmem Wasser nachspülen.

**Detox-Turbos:** Artischocke, Mariendistel oder Löwenzahn stärken als flüssiges Konzentrat oder Dragee eingenommen, die Leber enorm. Gibt es im Reformhaus.

### AUF EIWEISS SETZEN

Um eiweißreiches Essen zu verarbeiten, brauchen Magen und Darm sehr viel Energie: Ein Viertel der Kalorien, die Proteine enthalten, gehen gleich wieder für deren Aufbereitung drauf. Der Fachausdruck dafür heißt „thermischer Effekt“, kurz TEF. Kohlenhydrate haben nur einen TEF von acht bis zehn Prozent, bei Fett liegt er zwischen drei und fünf Prozent. Eiweiße unterstützen also aktiv bei der Kalorienvernichtung, sie halten länger satt als Kohlenhydrate und Fette, zudem brauchen wir sie zum Muskelaufbau. Gute Lieferanten sind z.B. Soja, Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

### RECHTZEITIG ABLEGEN

Zu wenig Schlaf ist schlecht für die Figur. Das liegt unter anderem an den Hormonen Leptin und Ghrelin. Wer wenig schläft, hat wenig Leptin (vermittelt ein Sättigungsgefühl) und viel Ghrelin (wirkt appetitanregend) im Blut. Die Folge: Wer nachts regelmäßig nur vier bis fünf Stun-



den Matratzenhorchdienst betreibt, hat ein 50 bis 70 Prozent höheres Risiko für Übergewicht. Bei sechs Stunden sind es nur noch 23 Prozent.

Weiteres Argument für ausreichend Nachtruhe: Der Organismus verbraucht im Schlaf reichlich Kalorien. Denn in der Nacht sorgt das Wachstumshormon Somatotropin für eine ganze Reihe von Aufbau- und Reparaturmechanismen im Körper, für die es sich die nötige Energie aus den Fettzellen holt. Voraussetzung: sechs bis neun Stunden Schlaf und Verzicht auf Kohlenhydrate am Abend. Sonst springt im Körper statt dem Reparaturbetrieb nur der Verdauungsapparat an. Übrigens: Die Somatotropin-Ausschüttung bekommt durch Sport am Abend noch mal einen Extra-Kick.

FOTOS: ISTOCKPHOTO

## 7 Sofort-Tipps

- Küchenkrepp-Diät** Frisch Gebratenes nicht sofort auf den Teller, sondern erst mal auf ein Küchenrollen-Tuch legen. Saugt pro Steak immerhin bis zu 7 Gramm Fett auf.
- Sitzblockade** Im Gehen oder Stehen essen macht unweigerlich dick. Die Mahlzeit aus der Hand wird zwar dem Kalorienkonto gutgeschrieben, nicht aber dem Sättigungsgefühl.
- Showeinlage** Stellen Sie sich vor, Sie wären beim Essen live im Fernsehen zu sehen. Millionen Menschen schauen zu. Wetten, dass Sie sich dann automatisch zügeln?
- Müffel-Trick** Kaninchen sind ein gutes Vorbild: An Äpfeln, Möhren, Kohlrabi oder Voll-

kornprodukten hat man lang zu knabbern. Das befriedigt und verhindert Überfressen.

- Zahnhygiene** Eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit Beißen reinigen (vorher ist der Zahnschmelz zu empfindlich). Das erhöht die Hemmschwelle, gleich wieder was zu essen.
- Achtsamkeit** Stellen Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor. 1 steht für sehr hungrig, 10 für pappsatt. Essen Sie maximal bis Stufe 8. So fühlen Sie sich hinterher gestärkt statt gestopft.
- Volumentkur** Entscheidend für das Sättigungsgefühl ist die Magenausdehnung. Deshalb auf Lebensmittel mit viel Volumen und wenig Kalorien setzen wie Salat, Obst, Gemüse.

# Haltung ZEIGEN

Yoga ist ideal zum Abnehmen. Expertin Petra Orzech hat ein **MINI-WORKOUT** zusammengestellt, das die Muskeln stärkt und den Stoffwechsel ankurbelt



## 1. DER STUHL

**SO GEHT'S:** Mit geschlossenen Füßen hinstellen, Beinmuskeln aktiv. Ausatmend Beine beugen wie zum Hinsetzen auf einen Stuhl. Knie fest aneinanderpressen, Bauchmuskeln anspannen, der Rücken ist lang, Arme und Finger sind aktiv. Fünf Atemzüge halten. Dabei Füße in den Boden pressen, Gesichtsmuskeln entspannen.



## 2. BERGHALTUNG

**SO GEHT'S:** Von der Stuhlhaltung aus mit dem rechten Fuß großen Schritt nach hinten machen und Oberkörper zur rechten Seite drehen. Hände in Gebetshaltung vor der Brust heben. Einatmen, ausatmend Beine so weit wie möglich beugen. Knie nach außen drücken, Po ist in einer Linie mit den Beinen. Fünf Atemzüge lang halten.



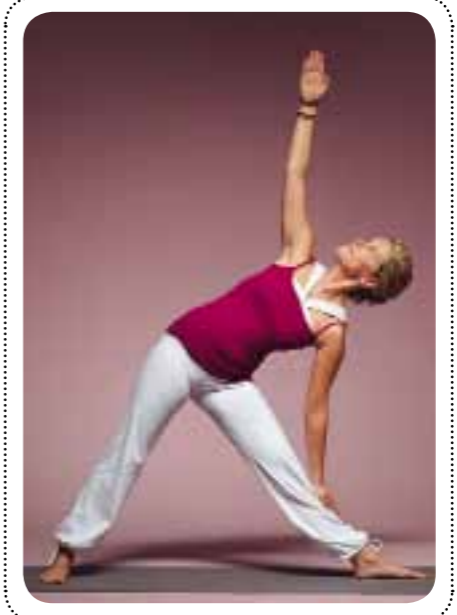
## 3. KRIEGER ZWEI

**SO GEHT'S:** Drehen Sie den linken Fuß so, dass die Zehen zum Fußende der Matte zeigen. Beugen Sie das linke Bein, und strecken Sie die Arme einatmend zur Seite aus. Bringen Sie Spannung in die Beine, die Kraft kommt aus dem Oberschenkel. Ziehen Sie die Schultern weg von den Ohren.



## 4. GLORREICHER KRIEGER

**SO GEHT'S:** Linke Handfläche zur Decke drehen. Atmen Sie ein, bringen ausatmend die rechte Hand auf den rechten Oberschenkel. Der Oberkörper und der linke Arm folgen der Bewegung. Ziehen Sie den linken Arm über den Kopf und schaffen Länge in der linken Flanke. Den Kopf sanft zurücklegen. Drei Atemzüge lang halten.



## 5. DREIECK

**SO GEHT'S:** Kommen Sie einatmend mit dem Oberkörper zurück in die Senkrechte und strecken das linke Bein. Ausatmend die linke Hand auf das linke Bein legen. Achten Sie darauf, die Länge in der linken Flanke beizubehalten. Der rechte Arm zeigt gestreckt zur Decke. Hüfte nicht verdrehen! Bein- und Rumpfmuskeln aktivieren und drei Atemzüge halten. Vom Dreieck wieder in den Stuhl kommen und danach die Seite wechseln.

# Und jetzt: ATMEN!

Kein Scherz: Atmen kann beim Abnehmen helfen. Je tiefer Ein- und Ausatmung sind, desto besser arbeitet der Stoffwechsel, weil er genug Sauerstoff bekommt. Außerdem werden Stress und damit Heißhungerattacken reduziert. Drei Übungen:

**1. DETOX-ATMUNG** Bequem aufrecht hinsetzen. Tief einatmen, dann in relativ schneller Folge 20-mal schnaubend ausatmen, als wollten Sie sich schnäuzen. Die Einatmung erfolgt automatisch. Steigern Sie sich auf 40- bis 60-mal. Am besten direkt nach dem Aufstehen. So unterstützt

zen Sie die Ausscheidung der über Nacht produzierten Stoffwechselabfallstoffe.

**2. ESPRESSO-ATMUNG** Im Sitzen Hände ballen und vor die Schultern bringen. Arme liegen seitlich am Oberkörper. Tief einatmen, Hände dabei mit gespreizten Fingern nach oben strecken. Kräftig und geräuschvoll ausatmen. Gleichzeitig Hände wieder zu Fäusten ballen und vor die Schultern ziehen. Wiederholen, schnell und rhythmisch atmen. Bei jedem Ausatmen Bauchnabel bewusst etwas einziehen. Dreimal 20 Atemzyklen. Am besten am

Nachmittag – die Espresso-Atmung macht wach und klar, ist ein echter Fettkiller.

**3. WOHLFÜHLATMUNG:** Im Sitzen Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand beugen. Ringfinger und kleiner Finger bleiben gestreckt. Durch beide Nasenlöcher einatmen. Dann mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen, durch das linke aus- und wieder einatmen. Dann die Seite wechseln. Mehrere Zyklen wiederholen, am Ende wieder durch das linke Nasenloch ausatmen. Hilft gegen Heißhunger und Stress.

FOTOS: GU VERLAG/SLIM-YOGA/FOTOS: JOHANNES RODACH



Mehr Tipps, wie Sie mit Yoga überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken, finden Sie in Petra Orzechs Buch „Slim Yoga“, aus dem auch die hier vorgestellten Übungen stammen. (GU-Verlag, 19,99 Euro inklusive DVD)