

Loki Schmidt (89)
Alt werden
ist nur noch
Mühsal



Offen wie nie spricht die Frau des ehemaligen Bundeskanzlers Helmut Schmidt heute bei „Beckmann“ über die Probleme des Altwerdens – Seite 9

Loki Schmidt
 Foto: Bodo W. Bodo

Montag 127/23
 2. Juni 2008 0,60 €

Bild

UNABHÄNGIG · ÜBERPARTeilICH

RHEIN-NECKAR

www.bild.de

GOLD-BINGO 14. Spiel GLÜCKS-CODE 69631806

Tel: 189 902 920 910 925 971 490 401 292

Abnehm-Tricks
für jeden Körper-Typ

Endlich
schlank
ohne Stress!

Nicht zu viel essen, sondern STRESS ist der häufigste Grund für Übergewicht! Stress im Job, in der Freizeit, durch falsche oder überflüssige Diäten. In einer neuen großen BILD-Serie erklärt der Heidelberger Ernährungsexperte Dr. Gunter Frank, wie Sie ohne Stress dauerhaft bis zu 10 Kilo abnehmen können – Seite 4.

Anzeige

Wir haben viele
 Gegner: 30.000
 Krankheiten.

Unsere Gegner sind in der Überzahl – und immer wieder kommen neue Krankheiten hinzu. Doch wir forschen weiter an innovativen Medikamenten, die z. B. bei Schlaganfällen oder Alzheimer schützen und schwere Erbkrankheiten heilen. Schließlich ist jede besorgte Krankheit ein wichtiger Erfolg für alle.

Forschung ist die beste Medizin.
 Die forschenden Pharma-Unternehmen
 www.die-forschenden-pharma-unternehmen.de

TRUPPENBESUCH
Ralf Moeller in
Afghanistan



BILD begleitete Schauspieler Ralf Moeller (49) zu den deutschen Soldaten in Afghanistan – Seite 11.
 FOTO: BENJAMIN WEINKAUF

Ballacks EM-Geheimnisse



Kopf
 Unser Kapitän hat nur zwei Dinge im Kopf: den EM-Titel – und seine Hochzeit! Mitte Juli heiratet er Freundin Simone in München. Kopfballstärkster Mittelstürmer der Welt.

Augen
 Ballack ist kurzsichtig, er hat -3 Dioptrien. Im Spiel trägt

Neue
BILD
Serie

Schlank ohne Stress

Stress im Job, Stress in der Freizeit, Stress mit (falschen) Diäten sind der häufigste Grund für Übergewicht. BILD sagt, wie Sie ganz entspannt abnehmen

Fortsetzung
von Seite 1

Ganz entspannt abnehmen und trotzdem essen mit Genuss – JA, DAS IST WIRKLICH MÖGLICH!

Mit dieser revolutionären These tritt der Heidelberger Mediziner Dr. Gunter Frank (44) an die Öffentlichkeit.

Begründung: „An Übergewicht ist häufig nicht zu viel Essen schuld“, sagt er, „sondern zu viel Stress. Im Job, im Privatleben, in der Freizeit, aber auch durch ständige – oft unbegründete – Sorgen um die Figur.“

In seiner Spezialpraxis für Stress- und Ernährungsberatung hat Dr. Frank bereits 30.000 Patienten betreut, seine Erfahrungen aus zehn Jahren jetzt zusammengefasst.

„Wer Stress in allen Formen aus seinem Leben nimmt, kann bis zu zehn Kilo dauerhaft abnehmen. Und er muss dazu seine Ernährung kaum umstellen“, sagt der Experte, der selbst 81 Kilo wiegt (bei 1,78 m Größe).

In dieser neuen großen BILD-Serie erklärt er Ihnen ab heute Schritt für Schritt, wie auch Sie mit weniger Stress zu Ihrer Traumfigur finden. Teil 1: Die sechs wichtigsten Stress-Faktoren und wie sie unser Gewicht beeinflussen.

Unser Körper reagiert wie ein feines Instrument auf Stress aller Art – und bei fast allen Menschen (außer extrem höheren Typen) mit einer Gewichtszunahme.

Dr. Frank: „Bei Stress bildet sich im Körper verstärkt das Hormon Cortisol. Es ist schuld, wenn sich Fett anreichert, besonders am Bauch.“

Diese Stress-Faktoren lassen den Cortisolspiegel und damit das Risiko für Übergewicht ansteigen:

Stress-Faktor 1
Der (meist vergebliche) Versuch, den angeborenen Körpertyp grundsätzlich ändern zu wollen.

Dr. Frank: „Unsere Statur ist in den Genen festgelegt. Studien zeigen, dass sie sich auch durch Diäten oder Sport nicht dauerhaft verändern lässt. Wer es trotzdem immer wieder versucht, setzt sich Stress aus.“

Wochen, wenn ganz normal gesessen

und wird am Ende sogar noch dicker.“

Mit einem Test (rechts) können Sie herausfinden, welcher Körpertyp Sie sind.

Stress-Faktor 2
Sich zu angeblich „gesunder“ Ernährung zwingen.

Dr. Frank: „Meine langjährige Praxis zeigt, dass Rohkost, Vollkorn und zu viel Obst oft sogar zu Verdauungsproblemen führen.“ Wer sich trotzdem dazu zwingt, setzt sich unter Ernährungs-Stress. Dr. Frank: „Typische Beschwerden sind verhärtete Bauchde-cke, Schwäche, Frieren oder Schwitzen.“

Oft verschwinden diese Beschwerden innerhalb von vier Wochen, wenn

ganz normal gesessen

Dr. Frank: „Typische Stress-Quellen hier sind: Schicht- und Nachtarbeit, zu wenig Tageslicht. Die ständigen Lichtblitz- durch zu

viel Fernsehen am Abend stressen, weil unser Körper innerlich schon auf Schlaf eingestellt ist, wir ihn aber künstlich wach halten.“

Stress-Faktor 3
Sport, obwohl man überhaupt keine Lust dazu hat.

Dr. Frank: „Sport ist gesund – aber nur, wenn man es aus eigenem Antrieb und Spaß tut. Bei heimlichem Zwang, z. B. durch falsche Vorbilder in der Werbung oder wegen eines schlechten Gewissens löst Sport dagegen Stress aus.“

Dann wächst der Bauch trotz Sports – wegen des Stress-Hormons Cortisol. Dr. Frank: „Dann entweder eine andere Sportart ausprobieren oder lieber den Sport komplett streichen und z. B. nur mal spazieren gehen.“

Stress-Faktor 4
Zu viel Unruhe im Alltag.

Dr. Frank: „Typische Stress-Quellen hier sind: Schicht- und Nachtarbeit, zu wenig Tageslicht. Die ständigen Lichtblitz- durch zu

viel Fernsehen am Abend stressen, weil unser Körper innerlich schon auf Schlaf eingestellt ist, wir ihn aber künstlich wach halten.“

Stress-Faktor 5
Minderwertige und viel zu schnelle Mahlzeiten.

Dr. Frank: „Besonders Berufstätige und Schulkinder essen kaum noch in Ruhe. Morgens hektisch vor der Abfahrt, mittags in einer Kantine, überfüllten Kantine. Und dort wird nicht frisch gekocht, sondern vorgefertigtes Essen nur aufgewärmt.“

Stress-Faktor 6
Zu viel Sorgen und Hektik in Job und Privatleben.

Auch hier wächst mit dem Hormonspiegel das Fett. Dr. Frank: „Dabei ist egal, was die genaue Ursache für den Stress war: Streit mit dem Chef, dem Partner, Geldsorgen oder anderes.“

Gegenteiliger Effekt dagegen bei Entspannung. Dr. Frank: „Das hat jeder schon im Urlaub beobachtet. Man hat abgenommen, obwohl man mehr als sonst gegessen hat – weil man weniger Stress hatte.“

Lesen Sie morgen:
Gut gedacht, schlecht gemacht: Wie Sport und angeblich „gesunde“ Ernährung Abnehmen verhindern – und wie Sie es richtig machen.

Mehr im Buch:
„Lizenz zum Essen“ (16,90 Euro, 336 S.), Piper Verlag

Dr. Gunter Frank (44), Experte für Stress- und Ernährungsberatung



TEST Welcher Abnehmtyp sind Sie?

Um zu wissen, ob und wann eine Diät für Sie überhaupt sinnvoll ist, müssen Sie Ihren Körpertyp kennen. Dieser Test sagt es Ihnen!

In der Liste stehen sich immer zwei Aussagen gegenüber. Entscheiden Sie zuerst, ob für Sie eher die linke oder rechte Aussage zutrifft.

Dann kreuzen Sie pro Zeile ein Feld mit einer Punktzahl zwischen 1 und 6 (linke Aussage trifft voll und ganz zu) und 6 (rechte Aussage trifft voll und ganz zu) an. Addieren Sie dann alle Punkte. Die Auswertung finden Sie unten.

Ich bin hager und groß gewachsen mit langen Armen 1 2 3 4 5 6

Ich vertrage nur kleinere Portionen 1 2 3 4 5 6

Wenn ich nicht jede Stunde eine Kleinigkeit esse, bekomme ich Probleme (Schwindel, Kreislauf, Heißhunger, Nervosität) 1 2 3 4 5 6

Ich kann ständig essen, ohne zuzunehmen 1 2 3 4 5 6

Unter Dauerstress nehme ich ab 1 2 3 4 5 6

Ich friere viel schneller als andere 1 2 3 4 5 6

Meine schlanke Figur ändert sich seit Jahren nicht 1 2 3 4 5 6

Ich nehme schon durchs Hinschauen zu 1 2 3 4 5 6

Ich nehme ich Probleme (Schwindel, Kreislauf, Heißhunger, Nervosität) 1 2 3 4 5 6

Ich nehme alle paar Jahre eine Kleidergröße zu, ohne dass ich mehr esse 1 2 3 4 5 6

Bitte zählen Sie alle Punkte zusammen **Summe:**

Auflösung

7-13 Punkte: **Stark leptosomer Typ**
Hager und untergewichtig, nimmt bei Stress nicht zu, sondern stark ab. Braucht häufige kleine Mahlzeiten, alles gut durchgekaut. Rohkost und Vollkorn stören seine Verdauung, verursachen Schwäche, Frösteln, Bleibit im Alter dünn.

14-20 Punkte: **Leicht leptosomer Typ**
Hager, aber kleine Fettpolster. Nimmt bei Stress leicht ab, aber kaum zu. Verdauung nicht ganz so empfindlich. Verträgt Rohkost, Vollkorn und große Portionen aber nicht so gut. Hält die Figur meist auch im Alter dünn.

21-28 Punkte: **Der Durchschnittstyp**
Genetische Anlagen halten sich die Waage, die Lebensumstände entscheiden: In der Jugend und bei warmem Klima wird er etwas fülliger. Im Alter, in Kälte, bei Krankheit dagegen höher. Reaktion auf Stress deshalb schwankend.

29-35 Punkte: **Leicht pyknischer Typ**
Deutliche Fettpolster, nimmt bei Stress zu. Sollte aber dem Drang zu Diäten widerstehen: Genussvolles Essen mit viel Zeit stabilisiert seine Figur. Verträgt große Portionen, aber auch längere Esspausen. Nimmt im Alter zu, was für ihn normal ist.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

36-42 Punkte: **Stark pyknischer Typ**
Starkes Übergewicht, obwohl er sich aus Angst nie richtig satt isst. Nimmt bei Stress stark zu, bei Entspannung dagegen wieder ab. Robuste Verdauung, verträgt Kurzgebratenes und viel Pflanzenkost. Nimmt im Alter tendenziell weiter zu.

Schlank ohne Stress

Die richtige Ernährung für jeden Körper-Typ **TEST** Wie ist Ihr Ess-Verhalten?

Stress im Job und privat, aber auch ständige Sorgen um die Figur sind die häufigste Ursache für Übergewicht. Das ist das

Fazit von Ernährungsexperte Dr. Gunter Frank (44): 30.000 Patienten hat er untersucht und festgestellt: Wer ständig

verachtet, seinen angeborenen Körpertyp zu verändern, wird nicht schlanker, sondern dicker. In dieser BILD-Serie

sagt er, wie Sie mit Genuss essen und so entspannt abnehmen. Heute Teil 2: Die richtige Ernährung für jeden Körper-Typ.

BEKOMMLICHKEIT
Ich habe fast täglich unangenehme Blähungen und Völlegefühl

PUNKTE
Wenn ich mich übergewichtig fühle, denke ich sofort an Diät

SUMME:
LEBENSMITTELQUALITÄT
Ich glaube 1,5-prozentige Milch ist gesünder als 3,5-prozentige

PUNKTE
... Vollkornbrot ist besser als Weißmehlprodukte

SUMME:
VERDAUUNGSSTRESS
Ich kann schwer alleine essen, ohne zu lesen oder fernzusehen

PUNKTE
Ich habe kaum Zeit, in Ruhe zu essen

SUMME:
Ich rege mich im Restaurant gleich auf, wenn der Ober nicht sofort kommt

Körpertyp groß, hager, kein Fett

Dr. Frank: „Dieser Typ verwertet Nahrung extrem schlecht, braucht mehr Kalorien als mancher Dicke.“ Fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind ideal. Sonst wird er nervös, aggressiv, bekommt Kreislaufprobleme (Schwindelgefühl).

Körpertyp normal, Figur veränderlich

Dr. Frank: „Dieser Typ verändert sich je nach Lebenslage und muss dann entsprechend seine Ernährung und den Sport anpassen.“ Bei Stress, Krankheit und im Alter geht er in die leicht leptosomere Richtung (hager mit kleinen Fettpolstern). Drei bis fünf mittelgroße Mahlzeiten, stark durchgekocht, sind hier am besten. Wenig Rohkost und Vollkorn, eher Weißmehl. Sport mit leichter Belastung (Radsport, Joggen o.ä.).

Körpertyp stark übergewichtig bis sehr dick

Dr. Frank: „Am Tisch wird dieser Typ oft komisch angesehen, weil er so viel isst. Dabei nimmt er insgesamt oft weniger Kalorien zu sich als mancher Schlanke.“ Dann dieser Typ verzichtet morgens oft auf das Frühstück und greift erst beim Abendessen richtig zu. Dr. Frank: „Er sollte auf täglich drei Mahlzeiten achten. Das stabilisiert seine Figur und schützt die Verdauung.“

Körpertyp hager, aber kleine Fettpolster

Dr. Frank: „Hier gelten, etwas abgeschwächt, die gleichen Regeln wie für den stark leptosomen Typ. Drei bis fünf mittelgroße Mahlzeiten am Tag sind ideal.“ Alle Gerichte sollten ebenfalls gut durchgekocht sein. Empfehlenswert sind Suppen, Aufläufe, Lasagne und Pasta mit sehr lang gekochten Soßen wie Bolognese.

Körpertyp unteretzt mit deutlichen Fettpolstern

Dr. Frank: „Diesen Typ hat man noch vor wenigen Jahren als gesund oder statlich bezeichnet. Heute fühlen sich besonders die Frauen unter ihnen zu dick.“

Körpertyp stark übergewichtig bis sehr dick

Dr. Frank: „Am Tisch wird dieser Typ oft komisch angesehen, weil er so viel isst. Dabei nimmt er insgesamt oft weniger Kalorien zu sich als mancher Schlanke.“ Dann dieser Typ verzichtet morgens oft auf das Frühstück und greift erst beim Abendessen richtig zu. Dr. Frank: „Er sollte auf täglich drei Mahlzeiten achten. Das stabilisiert seine Figur und schützt die Verdauung.“

Körpertyp hager, aber kleine Fettpolster

Dr. Frank: „Hier gelten, etwas abgeschwächt, die gleichen Regeln wie für den stark leptosomen Typ. Drei bis fünf mittelgroße Mahlzeiten am Tag sind ideal.“ Alle Gerichte sollten ebenfalls gut durchgekocht sein. Empfehlenswert sind Suppen, Aufläufe, Lasagne und Pasta mit sehr lang gekochten Soßen wie Bolognese.

Körpertyp unteretzt mit deutlichen Fettpolstern

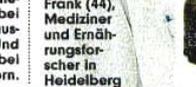
Dr. Frank: „Diesen Typ hat man noch vor wenigen Jahren als gesund oder statlich bezeichnet. Heute fühlen sich besonders die Frauen unter ihnen zu dick.“

Körpertyp stark übergewichtig bis sehr dick

Dr. Frank: „Am Tisch wird dieser Typ oft komisch angesehen, weil er so viel isst. Dabei nimmt er insgesamt oft weniger Kalorien zu sich als mancher Schlanke.“ Dann dieser Typ verzichtet morgens oft auf das Frühstück und greift erst beim Abendessen richtig zu. Dr. Frank: „Er sollte auf täglich drei Mahlzeiten achten. Das stabilisiert seine Figur und schützt die Verdauung.“

Körpertyp unteretzt mit deutlichen Fettpolstern

Dr. Frank: „Diesen Typ hat man noch vor wenigen Jahren als gesund oder statlich bezeichnet. Heute fühlen sich besonders die Frauen unter ihnen zu dick.“



Dr. Gunter Frank (44), Mediziner und Ernährungsforscher in Heidelberg

Regelmäßiges Essen ist auch hier wichtig (dieser Typ neigt dazu, bei Stress Mahlzeiten ausfallen zu lassen). Und wieder sparsam sein bei Rohkost und Vollkorn.

„Mehr im Buch: 'Lizenz zum Essen' (16,90 Euro, 336 S.), Piper Verlag

Esskontrolle

Ich esse kontrolliert mit anderen und lasse mich gehen, wenn ich alleine bin

Angst vorm Zunehmen

Ich mache mir viele Gedanken darüber, welche Nahrungsmittel dick machen

Angst vorm Zunehmen

Ich glaube, dass ich zu dick bin

Esskontrolle

Ich esse kontrolliert mit anderen und lasse mich gehen, wenn ich alleine bin

Angst vorm Zunehmen

Ich mache mir viele Gedanken darüber, welche Nahrungsmittel dick machen

Angst vorm Zunehmen

Ich glaube, dass ich zu dick bin

Angst vorm Zunehmen

Ich mache mir viele Gedanken darüber, welche Nahrungsmittel dick machen

Angst vorm Zunehmen

Ich glaube, dass ich zu dick bin

Angst vorm Zunehmen

Ich mache mir viele Gedanken darüber, welche Nahrungsmittel dick machen

Angst vorm Zunehmen

Ich mache mir viele Gedanken darüber, welche Nahrungsmittel dick machen

Angst vorm Zunehmen

Ich glaube, dass ich zu dick bin

Angst vorm Zunehmen

Ich mache mir viele Gedanken darüber, welche Nahrungsmittel dick machen

Schüler stirbt auf Abi-Reise

zunschweig - Ein Abiturienten aus Goslar (Hessen) fuhr auf Abschlussreise in die Parochburg Lloret de

Mar (Spanien). Während der Party stürzte plötzlich ein Schüler (19) vom Balkon im vierten Stock. Er war sofort tot. Die Hinter-

gründe des Unfalls sind noch unklar. Die deutschen Behörden sind noch nicht offiziell informiert.

GEL N Vier Priester retten

Die einzige Ausrede, heute Abend nicht einzuschalten.

Freuen Sie sich auf die neue Talkshow im Zweiten.

Schlank ohne Stress

Welcher Sport ist der richtige für mich?

Abnehmen ohne Stress – das richtige Sportverhalten kann Ihnen dabei helfen!
Der Heidelberger Ernährungsforscher Dr. Gunter Frank (44):

„Bei manchen Menschen, sogenannten Hypoplastikern, bringt Sport gar nichts. Im Gegenteil: Wenn Sie sich zum Sport zwingen, ist das Stress

pur und macht eher dick als schlank.“ Andere dagegen, die sogenannten Athletiker, entspannten sich beim Sport und neh-

men dadurch ab. Im 3. Teil der BILD-Serie können Sie heute mit einem einfachen Test feststellen, welcher Sporttyp Sie sind!



www.bild.de
wap.bild.de

Testen Sie, welcher Sporttyp Sie sind

So funktioniert's: In der Liste stehen sich immer zwei Aussagen gegenüber. Entscheiden Sie zuerst, ob für Sie eher die linke oder rechte Aussage zutrifft. Dann kreuzen Sie pro Zeile ein Feld

mit einer Punktzahl zwischen 1 (linke Aussage trifft voll und ganz zu) und 6 (rechte Aussage trifft voll und ganz zu) an. Addieren Sie dann alle Punkte. Die Auswertung finden Sie rechts.

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Mein Brustkorb ist schwächig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Mein Brustkorb ist athletisch breit |
| Meine Muskulatur ist schwach ausgebildet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Mein Muskulatur ist kräftig ausgebildet |
| Sport im Urlaub ist ein Graus für mich | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Ohne Sport fühle ich mich auch im Urlaub unausgeglichen |
| In der Schule habe ich Sport gehasst | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | In der Schule gehörte ich immer zu den besten Sportlern |
| Ich kann trainieren, so viel ich will, richtig gut werde ich nie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Selbst wenn ich jahrelang nicht trainiere, bin ich immer noch bei den Besten |
| Schwitzen und ausgepowert sein ist für mich eine unangenehme Vorstellung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Ich muss meinen Körper regelmäßig richtig spüren. Ich liebe kräftige Massagen |
| Wenn ich versuche, durch Sport Gewicht zu verlieren, tut sich gar nichts | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Wenn ich regelmäßig Sport mache, verliere ich dabei Gewicht. Ohne Sport nehme ich zu. |

1 Linke Aussage trifft voll und ganz zu 2 Linke Aussage trifft ziemlich zu 3 Linke Aussage trifft eher zu
4 Rechte Aussage trifft eher zu 5 Rechte Aussage trifft ziemlich zu 6 Rechte Aussage trifft voll und ganz zu

BILD Serie AUSWERTUNG Für Sportmuffel ist Training sinnlos

7-13 PUNKTE Statt Sport lieber ein Spaziergang

Ausgeprägt hypoplastische Menschen sind schwächlich, haben einen schmalen Brustkorb und sind unspornlich. Auch bei viel Training steigt die körperliche Leistungsfähigkeit kaum. Von klein auf sind sie Sportmuffel. Schwitzen mögen sie nicht, eher sanfte Anwendungen wie Bäder oder leichte Massagen.

Sport ist nur sinnvoll, wenn sie unter hohem emotionalen Druck stehen. Ansonsten genügt es, z. B. jeden Tag 30 Minuten spazieren zu gehen. Auf keinen Fall Sportzwang und Leistungsdruck, er führt zu Frust und Stress. Training, um abzunehmen, ist hier sinnlos.

14-20 PUNKTE Ruhig mal faul im Liegestuhl bleiben

Kleine Bewegungseinheiten über den Tag verteilen, sodass insgesamt 3000 Meter dabei herauskommen. Ein bisschen gemütlicher Sport steigert das Wohl-

befinden. Saunagänge und Massagen eher maßvoll. Im Urlaub ruhig faul im Liegestuhl liegen bleiben.

21-28 PUNKTE Täglich 3000 m gehen

Genau in der Mitte zwischen athletisch und unspornlich. Auf jeden Fall insgesamt 3000 Meter tägliche Gehstrecke einplanen. Zusätzlich einmal pro Woche Sport steigert das Wohlbefinden. Sauna, Bäder und Massagen in mittlerer Stärke haben ebenfalls einen positiven Effekt.

Falls Sie Gewicht verlieren wollen, können Sie es mit Training versuchen, aber nur, wenn Sie sich darauf freuen.

29-35 PUNKTE 2x pro Woche zum Sport

3000 Meter täglich und ein- bis zweimal Sport pro Woche sollten hier das richtige Maß sein. Sauna und Massagen gerne kräftig, aber mit einer Pause zwischen den Anwendungen. Sport als Stressausgleich ist sehr wichtig. Jedoch auf Körpersig-

nale achten, damit es nicht zu viel wird. Sport für die Figur kann hier gut funktionieren, aber auch nur dann, wenn er wirklich Spaß macht.

36-42 PUNKTE Jeden Tag Sport für inneren Ausgleich

Athletischer Körperbau, breiter Brustkorb, körperlich schon in der Schule sehr leistungsfähig. Auch ohne Training bleibt das hohe körperliche Leistungsniveau oft erhalten.

3000 Meter gehen täglich ist wichtig, reicht aber nicht. Athleten brauchen Sport zum inneren Ausgleich – ganz besonders, wenn sie emotional unter Druck stehen – am besten täglich. Trotzdem unbedingt auf Körpersignale achten, die vor Überbeanspruchung warnen, z. B. Kniebeschwerden nach dem Joggen. In solchen Fällen die Sportart wechseln.

Braucht auch im Urlaub Gelegenheit, sich ordentlich auszupowern. Ohne Sport nimmt er zu, mit Training ab.

AUS: „Lizenz zum Essen“ von Dr. Gunter Frank

Bitte zählen Sie alle Punkte zusammen Summe:

Zu viel TV, zu wenig Licht Vorsicht, Dickmacher!

Neben falscher Ernährung und falschem Sport gibt es weitere Lebensgewohnheiten, die uns stressen und dadurch dick machen. Dr. Frank nennt die wichtigsten.

- 1. ZU WENIG SCHLAF**
Wer regelmäßig zu wenig schläft, nimmt zu. Je nach Lebensalter braucht der Körper fünf bis zehn Stunden Schlaf.
- 2. ZU WENIG TAGESLICHT**
Wer ständig in geschlossenen Räumen ist, nimmt zu. Jeden Tag sollten Sie mindestens 30 Minuten draußen sein.
- 3. ZU VIEL FERNSEHEN:**
Die Lichtblitze des Fernsehers stressen das Gehirn.

- Möglichst selten TV gucken, nie direkt vorm Schlafengehen.
- 4. INNERE UNRUHE**
Das Nervensystem ist dann ständig aktiv, das stresst. Gegenmittel: kurze Pausen über den Tag verteilt.
- 5. UNREGELMÄßIGER JOB**
Wechselnde Schichtarbeit stört den Biorhythmus. Möglichst Dienstpläne vereinbaren, die sich nur wochen- oder monatsweise ändern.
- 6. UNGELÖSTE KONFLIKTE**
Probleme im Job oder

- privat belasten. Nicht still leiden, aktiv eine Lösung organisieren.
- 7. UNNÖTIGE SORGEN (VOR ALLEM UM DIE GESUNDHEIT)**
Halten Sie sich immer vor Augen, dass die Menschen noch niemals so gesund und langlebig waren wie heute.

Lesen Sie morgen:
Der Aktionsplan: Was Sie in Zukunft einkaufen und mit Genuss essen sollten



Dr. Franks Buch „Lizenz zum Essen“ (16,90 Euro, 336 S.), Piper Verlag



FOTOGRAFIE: ANDRÉ HEIMANN

Schlank ohne Stress

10 einfache Ess-Tipps, um entspannt abzunehmen

Falsche Ernährung belastet den Körper, führt zu Stress und Übergewicht. Davon ist Ernährungsexperte und

Arzt Dr. Gunter Frank (44)* überzeugt. Im letzten Teil der BILD-Serie erklärt er, wie Sie sich so ernähren, dass es Ihrem Körper guttut. Keine Kalorien

zählen, sondern einfach klug einkaufen und entspannt genießen. Folgen Sie den folgenden zehn Tipps mindestens vier Wochen.

BILD Serie

1. Leicht verdauliche Nahrungsmittel bevorzugen

► **Brot:** Zwieback, lockeres Weißbrot ohne Rinde, mildes lockeres Mischbrot (Sauerteig) ohne Rinde, später die Rinde mit dazunehmen. Am besten Brot, das nicht frisch gebacken ist.

► **Gemüse:** Kartoffeln, Möhren, Fenchel

► **Beilagen:** Zarte Haferflocken, weißer Reis, später auch etwas zarter Kopfsalat

► **Fleisch:** Zarte Sorten wie Kalb oder Geflügel

► **Fisch:** Zarte Sorten wie Forelle, Lachs, Scholle oder Seezunge

► **Weiche Eierspeisen** mit kleinen Mengen Milch und Milchprodukten

2. Vorsicht vor Nahrungsmitteln mit viel Säure

Alles Obst mit hohem Säuregehalt wie Apfelsinen, Zitronen, Grapefruits, Beeren, und Obstsaften vorerst weglassen. Anderes Obst schälen und ggf. erwärmen. Milde und reife Früchte bevorzugen, z. B. Bananen.

3. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel meiden

Meiden Sie alles, was viele Ballaststoffe enthält, wie Vollkornprodukte, Vollkornbrote, faserreiches Knäckebrot, schweres Graubrot, Vollkornreis, Rohkost, Kartoffelschalen. Grobe Haferflocken, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Salate, Nüsse und Pilze sollten Sie zunächst ebenfalls weglassen.

4. Alle Nahrungsmittel leicht verdaulich zubereiten

► **Kochen:** Reis, Kartoffeln und Gemüse müssen so gekocht werden, dass sie sich

von der Zunge am Gaumen zerdrücken lassen. Rührei gerne mit etwas Sahne, es soll weich sein. Echte Suppen, also lang Gekochtes wie Minestrone, Consommé oder Bouillon, keine Tütensuppen.

► **Braten:** Fleisch, Fisch, Geflügel so zubereiten, dass sie zart und mürbe sind und sich feinstens zerkauen lassen. Kein rohes Fleisch.

► **Toasten, rösten:** Toast und Zwieback sind deshalb leicht verdaulich, weil sie sich im Mund mit Speichel vollsaugen und sehr gut zerkleinert werden können.

► **Schmackhafte Zubereitung aller Speisen**
Auf traditionelle Koch-, Back- und Bratverfahren achten. Auch die ursprünglichen Lebensmittel verwenden, also eher Butter als Margarine, auch Butterschmalz, klassische Öle aus der Küche wie Olivenöl und Küchenkräuter, die mit den Speisen mitgekocht werden.

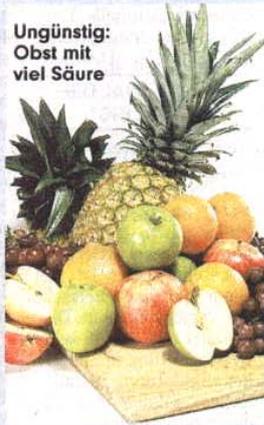
Keine alten Fette, keine ausgelassenen, zerbratenen Fette, keine fettgetränkten Speisen, z. B. hartkrustige Bratkartoffeln oder hart gebratenes Fleisch. Keine fettreduzierten Zutaten, wie fettreduzierte Sahne oder 1,5-prozentige Milch, sondern Originalfettgehalte, dafür lieber kleinere Portionen.

Kleinere, häufigere Mahlzeiten
Täglich möglichst fünf oder mehr Mahlzeiten, das entlastet die Verdauung enorm. Nach dem Sättigungsgefühl aufhören,

aber nicht vorher. Nie einen schwächenden Hungerzustand aufkommen lassen. Hauptmahlzeit eher mittags, abends besonders bekömmlich essen.



Gut: Mischbrot ohne Rinde



Ungünstig: Obst mit viel Säure

► **In Ruhe essen**
Nur dann arbeitet das Verdauungssystem optimal. Vor dem Essen ein paar Minuten entspannen, während des Essens generell keine Probleme besprechen. Das Essen sollte die Hauptbeschäftigung sein. Kein Fernsehen, keine Zeitung, kein Computer, keine Telefonate. Nach jedem Bissen Gabel und Löffel kurz beiseite legen.

► **Gut kauen**
Dadurch werden die Speisen in der Mundhöhle zerkleinert, schon da mit dem Speichel vorverdaut. Das entlastet den Magen enorm. Jeder Bissen sollte ca. 10- bis 15-mal gekaut werden.

► **Getränke**
Am besten Kräutertees und Mineralwasser, auch Malzkaffee - so

viel, wie es der natürliche Durst vorgibt. Nicht zu mehr zwingen.

Zwischen den Mahlzeiten je ein Glas Wasser oder Kräutertee trinken. Keine großen Flüssigkeitsmengen während der Mahlzeiten.

Kaffee oder Tee möglichst frisch zubereitet genießen.

► **Eigene Erfahrungen berücksichtigen**
Zusätzlich zunächst alle Lebensmittel weglassen, bei denen Sie das Gefühl haben, dass Sie sie nicht vertragen.

ENDE

***Dr. Gunter Franks Buch „Lizenz zum Essen“ (16,90 Euro, 336 S.), Piper Verlag**



Foto: STOCKFOOD, ALEXANDER HEIMANN