PLUS: ESBJERG ÜBERRASCHUNGEN

SCHWANGER! KATHERINE HEIGL STYLE-DESASTER WEGEN MAMA

NR. 13, 29. MÄRZ 2012, ÖSTERREICH 2,50 €

# SEITEN BLICKE

Das österreichische Unterhaltungsmagazin

MILEY CYRUS
IHR FREUND NÜTZT SIE NUR AUS!

MICHELLE HUNZIKER

Nie mehr Jo-Jo-Effekt

HALLE BERRY

MADONNA

Kohlenhydrate sind erlaubt

# BAUCH WEG IN 35 TAGEN!

DENISE RICHARDS

Sport erst ab Tag 10

Der ultimative Schlank-Plan für den Frühling!

PS: Ja, Sie dürfen sich satt essen!

HEIDI KLUM > MACAULAY CULKIN > NICKI MINAJ > MICAELA SCHÄFER

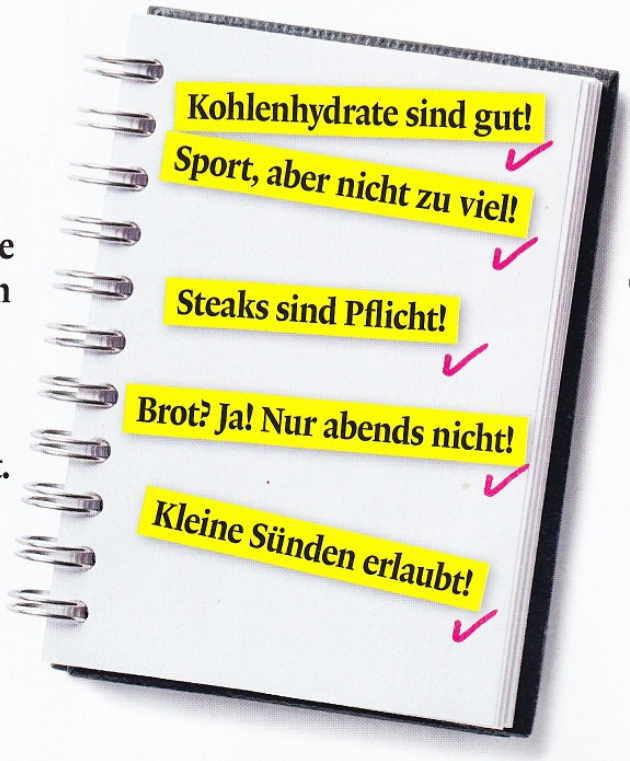
9 112000 6 470322 13

# SCHLANK IN 35 TAGEN

## Der ultimative 3-Phasen-Plan für die Traumfigur.

**In fünf Wochen sperren die Freibäder auf. Aber kein Grund zur Panik: Wir wissen, wie Sie im Bikini heuer eine Traumfigur machen werden! Lernen Sie richtig zu essen – dann purzeln die Kilos wie von selbst. Unsere Expertin verrät, wie's geht.**

TEXT: *Nica Steinbauer & Johannes Stüblinger*




### UNSERE EXPERTIN

Ernährungswissenschaftlerin **CHRISTINA LACHKOVICS-BUDSCHEDL**, die 2005 mit dem Gesundheitspreis der Stadt Wien ausgezeichnet wurde, betreut unter anderem Schwimmprofi **MARKUS ROGAN**. Die Mutter von vier Söhnen hat im vergangenen Jahr ihr erstes Buch – „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher" – präsentiert, das auf Anhieb ein Bestseller wurde. Das dazugehörige Kochbuch (Kneipp Verlag) ist seit 22. März auf dem Markt. Infos: **www.fit10.at**

FOTOS: GETTY IMAGES, WWW.PICTUREDESK.COM, DAPD, KNEIPP-VERLAG/PETER BARCI, PRIVAT

*„Wenn ich hungrig bin, esse ich. Wenn ich durstig bin, trinke ich. Und wenn ich was zu sagen hab, sag ich es."*

**MADONNA**

## DIESE STARS HABEN'S SATT!

Schluss mit makrobiotischer Ernährung, striktem Diätplan oder Appetitzüglern. **MICHELLE HUNZIKER**, **MADONNA** und **BLAKE LIVELY** sind nicht bereit, sich lebenslang zu kasteien. Auf ihre Teller kommt, worauf sie Lust haben – in Maßen halt. Bravo!

*„Ich esse oft Fisch, Gemüse und Obst und trinke viel Wasser. Aber ich gönne mir auch mal ein Glas Wein!"*

**MICHELLE HUNZIKER**

*„Mein Tipp ist, kleine Teller zu verwenden – da passt automatisch weniger drauf!"*

**HALLE BERRY**

## Verbieten ist verboten

**Wenn Süßes, dann als Nachtisch nach dem Mittagessen!** Ideal wäre, in den ersten 10 Tagen auf Süßigkeiten und auf Alkohol zu verzichten. Beides bringt den Stoffwechsel nämlich ziemlich in Aufruhr. Wer trotzdem nicht auf Süßes verzichten mag, integriert es als Nachtisch nach dem Mittagessen.

## Ziele setzen!

**Schaffen Sie sich etwas, worauf Sie hinarbeiten können. Das treibt an!**
Und jetzt zur guten Nachricht: Das Ziel in Sachen „Traumbody" ist ganz einfach. Es lautet: Ernähren Sie sich ab sofort so, dass Sie sich fit und in Ihrer Haut wohl fühlen. Mit Hungern hat das nix zu tun. Denn dabei wird der Körper am Ende nur mit Essen geschockt – und das bringt nichts. In den ersten 10 Tagen ist also wichtig, sich voll und ganz auf die Ernährungsumstellung zu konzentrieren. Ohne Zwang.

**OUT**

... sind ab sofort fade Salate als Hauptmahlzeit und einseitige Ernährung! Mischkost ist angesagt. Faustregel für Frühstück und Mittagessen: **½ Kohlenhydrate, ¼ Eiweiß – und Gemüse, so viel Sie wollen!**

## Richtig essen lernen!

**Hier gilt: Frühstück mit Kohlenhydraten, Essenspausen von 6 Stunden, das Abendessen ist die kleinste Mahlzeit!**
**Schritt 1:** Im Chaos kann man sich nicht auf das Wesentliche konzentrieren. Nehmen Sie deshalb ab sofort Ihre Mahlzeiten in einer strikten Regelmäßigkeit zu sich. Das heißt: **Frühstück** gibt's innerhalb der ersten 2 Stunden nach dem Aufstehen. Setzen Sie dabei unbedingt auch auf Kohlenhydrate (z. B. Brot, dunkles Gebäck, Müsli). Sie werden nach Belieben kombiniert, mit Obst, Gemüse, Eiweiß etc.
**Schritt 2:** Essen Sie nun für 4 bis 6 Stunden nichts, auch keine Snacks. (Trinken ist natürlich erlaubt – und wichtig!) Die lange Pause zwischen Frühstück und Mittagessen hat folgenden Hintergrund: Der Blutzucker und das Insulin sollen sich auf ein gutes Niveau einpendeln. Und genau dafür sind die eingangs erwähnten Kohlenhydrate notwendig. Die Grenze der Fettverbrennung liegt bei 6 Stunden, spätestens da sollte dann wieder gegessen werden – ein ganz normales **Mittagessen!**
**Schritt 3:** Jetzt werden wieder 4 bis 6 Stunden Pause gemacht, dann kommt das **Abendessen** dran – als kleinste Mahlzeit des Tages. Tipp: Setzen Sie auf etwa 40 bis 60 Gramm Brot, mit Eiweiß und Gemüse nach Wahl. Wichtig ist das Verhältnis von Eiweiß zu Kohlenhydraten. Es muss 1:1 betragen.
Generell gilt bei allen Mahlzeiten: Essen Sie mit Maß und Ziel – aber vor allem, bis Sie satt sind!

**SCHNELLER REZEPT-TIPP**

**BELEGTE BROTE**
*Zutaten für 2 Portionen:*
Dinkelvollkornbrot in Scheiben (ca. 100 g)
2 EL magerer Frischkäse (ca. 40 % Fett) mit Kräutern
2 kleine Tomaten
½ kleine Zwiebel
4 Blätter Eisbergsalat
60 g magerer Schinken (geschnitten)
60 g Gouda (geschnitten)
*Zubereitung ca. 10 Minuten!*

**So geht's:** Schneiden Sie die Zwiebel und die Tomaten in Scheiben. Bestreichen Sie zwei Brotscheiben mit Frischkäse und belegen Sie sie mit Zwiebel, Tomaten, Schinken und Käse. Restliche Brotscheiben darauflegen, fertig.

FOTOS: WWW.PICTUREDESK.COM, BULLS PRESS, KNEIPP-VERLAG/PETER BARCI

## KLEINE SÜNDEN SIND ERLAUBT!

Ja, **HALLE BERRY** und **KATIE HOLMES** sind auch nur Menschen und leben ihre gelegentlichen Pommes-Gelüste aus. Warum beide trotzdem eine Bombenfigur haben? Weil sie danach nicht Hungertage einlegen, die den Stoffwechsel durcheinanderbringen, sondern normal und gesund weiteressen und gleichzeitig regelmäßig auf Sport setzen.

# Phase 2
## Tag 10 bis 20

*Bewegung integrieren!* ✓
*Kleinigkeiten verändern!* ✓
*Das neue Körpergefühl genießen!* ✓

FOTOS: WWW.PICTUREDESK.COM, WWW.PHOTOPRESS.AT, KNEIPP-VERLAG/PETER BARCI

## Bewegung integrieren

**Viel Preis – ohne viel Schweiß!**
In Phase 2 geht's nicht nur buchstäblich einen Schritt nach vorn – ab jetzt sollten Sie mit leichter Bewegung beginnen! Aber keine Sorge, es wird niemand überfordert. Das Motto lautet: „Weniger ist mehr – und regelmäßig ist genial." Sprich: 3-mal pro Woche das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen sollte drin sein.
Wobei es je nach Trainingsstatus unterschiedliche Möglichkeiten gibt: Sportmuffel begeben sich 3-mal wöchentlich für je 20 bis 30 Minuten auf den Hometrainer oder walken für 45 bis 60 Minuten. Wer geübter ist, passt sein Training an die neue Leistungsfähigkeit an, ohne sich dabei zu verausgaben. Leichte Kraftübungen helfen den Muskeltonus zu verbessern – das positive Körpergefühl steigt!

## SCHNELLER REZEPT-TIPP

**GEMÜSENUDELN MIT ZANDER**
*Zutaten für 2 Portionen:*
250 g Zanderfilet (entgrätet)
4 dünne Scheiben Rohschinken
150–200 g schmale Nudeln (Linguine oder Tagliolini)
200 g feine Gemüsestreifen, z. B. Zucchini, Karotten, Gelbe Rüben, Sellerie
2 EL Kaffeeobers oder Sauerrahm
2 TL Pesto
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten
*Zubereitung ca. 30 Minuten*

**So geht's:** Zander in 4 Stücke schneiden, leicht plattieren, in den Rohschinken einwickeln und zum Braten bereitstellen. Gemüsestreifen in Salzwasser kurz überkochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abtropfen lassen.
Fisch in einer beschichteten Pfanne in Öl beidseitig rasch knusprig braten. Nudeln, Gemüsestreifen und Obers vermischen, salzen, pfeffern, erwärmen und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fisch darauf anrichten. Mit Pesto verfeinern.

## Kleinigkeiten verändern

**Jetzt kommt das Feintuning!**
Versuchen Sie nun, 3- bis 4-mal pro Woche abends das Brot wegzulassen und ungefähr 20 bis 30 Gramm mehr Eiweiß (Fleisch, Fisch, Schinken, Käse, Topfen …) zu Ihrem Gemüse zu essen. Dies betrifft ausschließlich den Abend. In der Früh und zu Mittag bleiben die Kohlenhydrate weiterhin wichtig!

**OUT**
… ist ab sofort, abends **Brot** zu essen. In Phase 2 lernen wir beim Abendessen – und zwar wirklich nur hier – das Gebäck wegzulassen!

**ABWECHSLUNG IST ALLES!**
Wie **SANDRA BULLOCK** das regelmäßige Sporteln nicht fad wird? „Ich mache einmal Pilates, dann trainiere ich wieder mit Hanteln oder gehe Kickboxen!"

## Das neue Körpergefühl genießen!

**Sie werden belohnt – mit weniger Heißhunger und einem besseren Sättigungsgefühl!**
Merken Sie schon eine Veränderung? Ist Ihre Verdauung besser? Wurde Ihr Heißhunger auf Süßes reduziert? Wenn ja, sind Sie sehr gut unterwegs. Wenn nein, geben Sie sich noch ein bisschen Zeit und kasteien Sie sich nicht. Achten Sie darauf, weiter genug zu essen. Sie sollten sowohl beim Frühstück als auch beim Mittagessen wirklich satt sein. Aber nicht vom vielen Gemüse, sondern von den Kohlenhydraten wie Reis, Nudeln …

„Von einer strikten Diät halte ich wenig. Ich mache Sport, weil ich es liebe!“

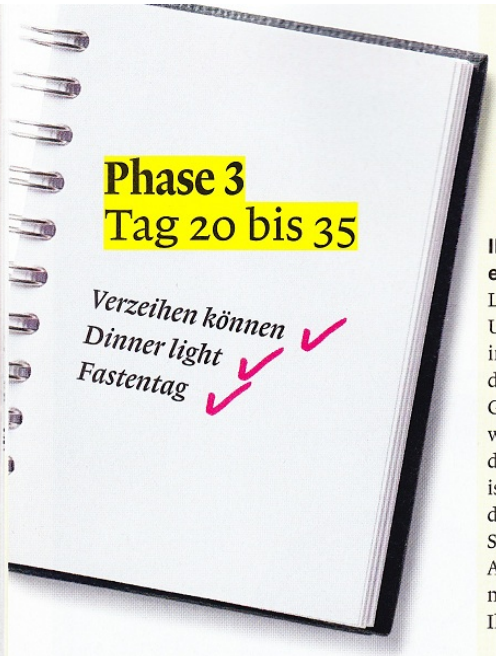
ELLE MACPHERSON

## DOPPEL-EFFEKT

Das nennen wir Multitasking: Supermodel **ELLE MACPHERSON** erledigt Einkäufe mit dem Fahrrad oder holt damit Sohn **AURELIUS CY ANDREA BUSSON** von der Schule ab. Tun und Tunen in einem – wow! Auch **DENISE RICHARDS** schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie schwört auf Yoga – das stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das seelische Gleichgewicht.

„Ich ersetze Mahlzeiten durch gesunde Kekse mit Antioxidantien. Die stoppen den Heißhunger.“

DENISE RICHARDS




## Lernen Sie, sich selbst zu verzeihen

**Ihr altes Essverhalten hat Sie wieder eingeholt? Kann passieren.**
Lernen Sie, „Ausrutscher" zu verzeihen. Und ja, das ist ein Befehl! :-) Sollten Sie in alte Essmuster zurückgerutscht sein, dann haben Sie ab sofort kein schlechtes Gewissen mehr. Dieses bewirkt nur ein weiteres ungünstiges Verhalten: Entweder isst man einfach viel weiter, oder man isst gar nichts mehr. Weder das eine noch das andere ist zielführend oder hebt die Stimmung. Tipp: Essen Sie nach einem Ausrutscher einfach am nächsten Tag nach den neu gelernten Regeln weiter. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

## Dinner light!

**1- bis 2-mal pro Woche gibt es statt einem Abendessen ein leichtes Milchprodukt.**
Die Zeiten des Dinner-Cancelling sind vorbei. Die Alternative heißt Dinner light und wird maximal 2-mal pro Woche angewandt. So geht's: Frühstück und Mittagessen bleiben wie gewohnt. Als Abendessen dient nur ein Becher mageres Joghurt, 120 Gramm Topfen oder Hüttenkäse. Wichtig: Treiben Sie an den „Light"-Abenden keinen Sport, sondern lassen Sie den Tag entspannt ausklingen.

**OUT**
... ist ein schlechtes Gewissen: **Sehen Sie Ausrutscher entspannt!**

*„Ich musste erst lernen, keine Mahlzeiten mehr auszulassen. Jetzt fühle ich mich wohl in meinem Körper."*
**PARIS HILTON**

**LECKER!**
Hier der Fotobeweis: Auch **PARIS HILTON** gönnt sich gerne mal ein Eis. Und hat trotzdem eine Wahnsinnsfigur. Wir empfehlen: Nachmachen und glücklich sein!

FOTOS: WWW.VIENNAREPORT.AT.AT, WWW.PICUREDESK.COM, KNEIPP-VERLAG/PETER BARCI

## SCHNELLER REZEPT-TIPP

**HERRLICH FLAUMIGE TOPFENKNÖDEL**

*Zutaten für 2 Portionen:*
500 g Topfen (20 % Fett)
50 g weiche Butter
3 Eigelb
Prise Salz
Bio-Zitronenschale
1 EL Staubzucker
80 g Semmelbrösel
Fruchtsauce oder Kompott aus Beeren oder Zwetschken
Für die gerösteten Brösel: 3 EL Semmelbrösel, 2 TL Butter
*Zubereitungszeit:* ca. 30 Minuten, Rastzeit: 50 Minuten

**SO GEHT'S:** Topfen abtropfen lassen und mit Butter, Eigelb, Salz und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren. Masse 30 Minuten rasten lassen. Dann wird das Ganze mit Zucker und Bröseln verrührt und hat 20 Minuten Pause. Formen Sie danach aus dem Topfenteig kleine Knödel (besonders gleichmäßig gelingt das mit einem Eiskugelformer!). Leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Knödel darin knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen (12 Minuten).
Inzwischen für die gerösteten Brösel in einer beschichteten Pfanne Butter schmelzen, Brösel darin unter Rühren goldbraun rösten. Knödel gut abtropfen lassen, mit Bröseln und Staubzucker bestreuen, mit Fruchtsoße oder Kompott anrichten.

**SO SWEET!**
**GISELE BÜNDCHEN** hatte nach ihrer Schwangerschaft schnell wieder eine Topfigur. „Das Wichtigste ist, seinen Körper nicht als Müllschlucker zu sehen und qualitativ Hochwertiges zu essen."

## *Fastentag!*

**Ein Fastentag pro Woche hilft dem Stoffwechsel, ist aber nicht Pflicht.**
Für den Fastentag gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie kochen sich eine kräftige Hühnerbrühe und essen davon 5-mal täglich (alle 2 bis 3 Stunden). Oder Sie schnabulieren alle 2 bis 3 Stunden eine Handvoll Obst oder Gemüse in jeglicher Form. Dieser Tag kurbelt sowohl die Entwässerung als auch den Stoffwechsel an. Wichtig: Fastentage sollten Sie nur einmal pro Woche einlegen, nicht öfter! Und wenn Sie dieser Tag stresst, dann vergessen Sie diesen Punkt gleich wieder. Gezwungen wird hier niemand! Aber damit Sie Ihre Traumfigur ohne Jo-Jo-Effekt halten können, orientieren Sie sich an den Tipps im Kasten rechts.

*„Wichtig ist, die Ernährung an das Leben anzupassen – nicht das Leben an die Ernährung."*
**CHRISTINA LACHKOVICS-BUDSCHEDL**

## *Dranbleiben!*

# SCHLANK IN DIE ZUKUNFT

**Bei abendlichen Einladungen einfach zu Mittag weniger essen und abends dann dafür üppiger.**
Normale Hausmannskost ist genauso erlaubt wie Vollwerternährung. Jedem das Seine.
**Ausreichend trinken ist wichtig, aber bitte über den Tag verteilt.**
Essen Sie nur, was Sie vertragen und was Ihnen auch guttut.
**Naschen Sie nur als Nachtisch oder nach dem Mittagessen.**
Stellen Sie sich nicht jeden Tag auf die Waage, sondern nur einmal pro Woche – und zwar immer zur selben Zeit unter denselben Bedingungen. Man will sich ja selbst nicht verrückt machen.