

33 6. 8. 2015 € 3,40 Österreich € 3,60 - Schweiz Sfr. 6,30 - Benelux € 3,80 - Frankreich € 4,50 - Italien € 4,50 - Portugal (Cont.) € 4,50 - Spanien € 4,50 - Kanada € 4,90 - Griechenland € 5,00 - Finnland € 5,80 - Dänemark DKK 36 - Norwegen NOK 50 - Slowenien € 4,50 - Ungarn Ft. 1540 - Slowakei € 4,50

BUNTE



Pierre Casiraghi & Beatrice Borromeo

Ein Fest der Liebe

Die Hochzeit dauerte zehn Tage



Stephan & Nicole Beckenbauer

Stephan Beckenbauer

Tragischer Tod mit 46



Franz Beckenbauer

Verzweifelt kämpfte der Kaiser um das Leben seines Sohns

Schlank ohne Sport
Ja, das geht auch!

Leonardo DiCaprio
Warum Kelly die Richtige für ihn ist ...
Eine BUNTE-Analyse

Sasha
So romantisch heiratete der Popstar



OBSTTAG
Hollywood-Star Naomi Watts trägt ihre gesunden Einkäufe nach Hause

Das Geheimnis von „SUPERFOOD“

TOP-FIT OHNE SPORT?

Es funktioniert mit einfacher Ernährungsumstellung und speziellen tropischen Powerfrüchten ...

Stars gibt es viele. Superstars nur wenige. Das gilt für Kino, Sport und die Bühne. Neuerdings auch für den Teller. Als Superfood – sozusagen die A-Promis unter den Früchten – bezeichnen Experten Lebensmittel, die sich durch geballte Nährstoffpower auszeichnen. „Sie sind reich an Geschmacksfülle, sehr sättigend und die beste Wahl, wenn es darum geht, Gesundheit und Figur zu verbessern“, sagt der US-Ernährungspapst und Bestsellerautor **David Wolfe** („Superfoods. Die Medizin der Zukunft“, Goldmann Verlag).

Welches Obst oder Gemüse als Superfood gilt, bestimmt keine Jury. Doch unter Experten herrscht weitgehend Einigkeit über die Nominierten. Hierzu zählen Chiasamen, Acai-beeren, Heidelbeeren, Kokosnüsse, Kakao, Amaranth, Macawurzeln und Zimt. „Auch Papaya, Avocado, Grünkohl, Kürbis, Ingwer und grüner Tee gehören in diese Riege“, erklärt Ernährungsmediziner und Diabetologe **Dr. Matthias Riedl** vom Gesundheitszentrum medicum Hamburg.

Dass viele Superfood-Vertreter aus Lateinamerika und Asien stammen, ist kein Zufall. Das feuchte, warme Klima bietet Topbedingungen, damit Früchte ganzjährig Vitalstoffe anreichern. Selbst der Umstand, dass auch die Fressfeinde der Pflanzen unter südlicher Sonne besonders gedeihen, kommt uns Menschen zugute – per Umweg. „Als passive Verteidigungsstrategie gegen Insekten, Mikroben und UV-Strahlung produzieren die Tropenfrüchte eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen“, erläutert Riedl. Diese Phytochemikalien – Carotinoide, Phenolsäuren ▶



SUPERFOOD
Papaya

Die exotische Frucht punktet mit wenig Kalorien und vielen Enzymen

Vorher

Nachher



KUGELRUND auf Kreuzfahrt: Katharina Bachman (69 Kilo) und ihr Mann Norbert (102 Kilo) im Sommer 2013. Fünf Monate später hatte sie 17 Kilo, er 24 Kilo verloren

Das Buch: „SOS – Schlank ohne Sport“, Goldmann Verlag, 12,99 €



KATHARINA BACHMAN

17 KILO weniger in fünf Monaten!

Die Ärztin hielt sich nicht mit höflichen Worten auf. „Norbert, you are too fat – Sie sind zu dick“, sagte sie. Der 62-jährige Sound-Ingenieur, der mit seiner Frau Katharina, 55, in Malaysia lebt, hatte sich eigentlich nur ein Medikament gegen Grippe verschreiben lassen wollen. Jetzt stand er mit einem Ernährungsplan auf der Straße. „Mein Mann war wegen der Bemerkung der hübschen Ärztin richtig beleidigt. Aber er begann mit dem 7-Tage-Entgiftungsplan (s. S. 74), den ihm Dr. Kuljit Singh, ein Spezialist der Klinik, gegeben hatte“, erzählt Katharina Bachman. Eine Woche später war er vier Kilo leichter – und voller Energie. Seine Frau, ebenfalls stark übergewichtig, wurde neugierig auf diesen Arzt. „Ich hatte mich damit abgefunden, ab einem gewissen Alter nur noch Kleidung in Zirkuszeltgröße im Schrank zu haben“, sagt sie. Dramatischer als das Gewichts- war jedoch ihr Gesundheitsproblem: Sie war Diabetikerin, hatte erhöhte Cholesterinwerte, litt unter Arthrose, Asthma, Allergien und Bluthochdruck.

Stundenlang unterhielt sie sich mit dem Arzt. Und erkannte: Es muss sich Grundlegendes ändern. Statt mit Rapsöl wurde nur noch mit Kokosöl gebraten, nach 16 Uhr gab es keine Kohlenhydrate mehr, den letzten Bissen

nahmen die beiden um 19 Uhr zu sich. Das Resultat nach fünf Monaten verblüffte beide: Katharina hatte 17 Kilo abgenommen, ihr Mann 24. „Der schönste Moment war, als mein Arzt mir sagte, dass ich keine Medikamente mehr brauche. Alle Werte hatten sich normalisiert“, sagt sie.

SCHLANK – UND FIT MIT DER TURBO-DIÄT

Aus ihrer Erfolgsgeschichte entstand das Buch „SOS – Schlank ohne Sport“, mittlerweile ein Bestseller. Die gleichnamige Facebook-Seite hat über 2000 Fans, die sich gegenseitig beim Abnehmen unterstützen, auch Prominente sind dabei. Lilo Wanders schreibt: „Habe seit Anfang Juni ca. 14 kg verloren.“ Silvia Matthäus bekam mit „SOS“ ihre nächtlichen Essattacken in den Griff (s. S. 73). „Uns wurde ein neues Leben geschenkt“, sagt Katharina Bachman. Die Zirkuszeltkleider hat sie entsorgt.

DER ARZT



Dr. Kuljit Singh, 43, praktiziert in der malaysischen Hauptstadt Kuala Lumpur. „Die meisten Zivilisationskrankheiten sind mit einer Ernährungsumstellung rückgängig zu machen“, sagt er. Erster Schritt: die Entgiftungswoche, mit der der Stoffwechsel angekurbelt wird.

Bisher verkannt: die Kokosnuss als FETTBURNER

oder Flavonoide – wirken im menschlichen Organismus äußerst segensreich. „Sie unterstützen das Immunsystem, senken den Blutdruck, hemmen Entzündungen und bekämpfen Krebszellen.“

Enzyme verwandeln Mango und Papaya in Figurhelfer

Die meisten dieser Gesundheitsschützer stecken auch in heimischem Obst und Gemüse. Doch manche sekundäre Pflanzenstoffe bekommen wir in dieser geballten Fülle nur dank Tropenexpress: etwa die eiweißspaltenden Enzyme aus Mango, Papaya, Ananas und Kiwi. Wer sich diese kalorienarmen Sonnenfrüchte regelmäßig auf den Teller lädt, tut zugleich etwas für seine Figur. Die Enzyme feuern den Stoffwechsel an und unterstützen die Verdauung. Spürbarer Soforteffekt: Der Bauch wird flacher – und man fühlt sich wohler.

Experten wie der US-Ernährungspapst David Wolfe glauben, dass unsere Erde noch einiges an pflanzlicher Super-nahrung verbirgt. „In den Anden und im Amazonasbecken gibt es viele Früchte, die essbar sind, die man aber bisher kaum kennt.“



SUPERFOOD
Mango

Andere Superfood-Produkte dagegen sind hierzulande längst bekannt, wurden aber lange Zeit sträflich unterschätzt. Bestes Beispiel: die Kokosnuss. „Kokosöl galt bis vor Kurzem als ungesund, weil es zu 90 Prozent gesättigte Fette enthält“, sagt Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin Ulrike Gonder („Das Beste aus der Kokosnuss“, Systemed Verlag). Erst allmählich erkannte man, dass sich die gescholtenen Fette vorwiegend aus kurz- und mittelkettigen Fettsäuren zusammensetzen, die bei der Verdauung direkt in Energie umgesetzt werden.

„Diese Fettbausteine kurbeln den Stoffwechsel an, erhöhen die Fettverbrennung und tragen dazu bei, dass sich Fett nicht



SUPERFOOD
Kokosnuss

Die speziellen Fettsäuren, die ihr Öl enthält, werden im Körper direkt in Energie umgesetzt

im Körpergewebe sammelt“, sagt die US-Ernährungsexpertin **Lauri Boone**. Ihr Tipp: täglich ein bis zwei Esslöffel natives, ungehärtetes Bio-Öl (das 200-Gramm-Glas kostet im Reformhaus ca. 4 Euro) in die Ernährung einbauen, zum Beispiel beim Braten oder Kochen.

Wie sehr sich Kokosöl und anderes Superfood als Figurformer eignen, hat die in Malaysia lebende deutsche Journalistin **Katharina Bachman** 2013 am eigenen, stattlichen Leib erlebt. Ihr indischer Hausarzt **Dr. Kuljit Singh** verordnete der 55-Jährigen einen Detox-Plan und eine Ernährungsumstellung auf Sonnenfrüchte. Innerhalb von fünf Monaten sank das Gewicht der 1,59-Meter-Frau von 69 auf 52 Kilo. „Selbst mein Diabetes und mein Bluthochdruck verschwanden“, stellte Bachman erstaunt fest (ihre Abnehmgeschichte lesen Sie im Kasten links, ihren Detox-Plan auf S. 74).

Superfood gibt dem täglichen Speisezettel den Extrakick

Mit seiner konzentrierten Dichte an Vitalstoffen bietet Superfood einen weiteren unschlagbaren Vorteil. Oft genügen schon wenige Esslöffel, um den Speiseplan nachhaltig aufzupeppen. Das beste Beispiel liefern die Samen der mexikanischen Wüstenpflanze *Salvia hispanica*. Als Chiasamen haben die unscheinbaren Körnchen Schlagzeilen gemacht: ▶

FOTOS: SHUTTERSTOCK (7)

SILVIA MATTHÄUS

Nach einer Woche **PASSTE** die Jeans wieder



SOS bedeutet für Silvia Matthäus jetzt „Silvia ohne Speck“

Eine Waage besitzt **Silvia Matthäus** schon lange nicht mehr, sie vertraut auf den Blick in den Spiegel – und ihrer Lieblingsjeans. Die gingen im Mai nicht mehr zu ...

Was war geschehen?

Ich hatte mir das „Nachtessen“ angewöhnt. Im Spiegel sah ich einen taillenlosen Körper mit Bauch, zu dicke Beine und ein viel zu rundes Gesicht. Und die Jeans passten auch nicht mehr.

Und dann?

Durch Facebook habe ich von „SOS – Schlank ohne Sport“ gehört. Das kann doch nicht funktionieren, dachte ich, aber nachdem ich die tollen Erfahrungen der Facebook-Gruppe gelesen hatte, kaufte ich mir das Buch und war begeistert.

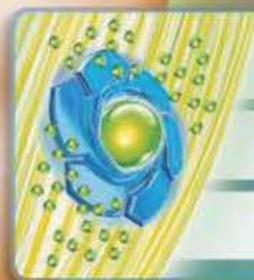
Wie fingen Sie an?

Ich startete mit viel Obst in die 7-Tage-Entgiftungswoche, hatte nur Angst, wie ich die schlaflosen Nächte ohne Essen überstehen sollte. Dass mein Essverhalten die Ursache für die Schlaflosigkeit war, wäre mir nie in den Sinn gekommen.

Und es klappte?

Ja, aber die ersten drei Tage waren heftig, weil ich nachts Lust auf Schokolade hatte. Ab dem 4. Tag war ich in Hochform, die nächtlichen Heißhungerattacken waren weg, mein Gesicht wurde schmaler und die Taille kam zum Vorschein. Ich habe meine Ernährung laut Buch umgestellt und fühle mich gesund und voller Energie. Und die Jeans passt auch wieder!

Damit **Muskel!krämpfe*** mich nicht aufhalten:



Wirksam in den Muskeln

Vitalisierend für die gesamte Muskulatur

Nachhaltig Magnesium-Speicher auffüllen



Meine Muskeln haben noch viel vor.

*verursacht durch Magnesiummangel

www.bioelectra.de

Bioelectra® Magnesium 243 mg forte Brausetabletten Orangengeschmack. Wirkstoff: Magnesiumoxid. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Natrium- und Kaliumverbindungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand: 03/2013

EXKLUSIV: DER ENTGIFTUNGSPLAN VON „SOS – SCHLANK OHNE SPORT“

In EINER WOCHE mehr Energie – und einen flacheren Bauch

Das Programm beginnt mit dem 7-Tage-Plan. Damit wird der Stoffwechsel angekurbelt, man fühlt sich leistungsstärker und verliert gleich ein paar Kilos. Halten Sie die Reihenfolge der Tage ein. Wenn keine Mengenangaben dabei stehen, können Sie essen, bis Sie richtig satt sind. Starten Sie morgens mit einem Glas stillem Wasser und trinken Sie tagsüber mindestens zwei weitere Liter.

1. TAG

Sie dürfen **ALLE FRÜCHTE** außer Bananen essen – so viel Sie möchten und egal wann. Vor allem **WASSERMELONE** ist hervorragend geeignet. Heute haben Sie eine sehr gute Chance, bis zu 1,5 Kilo abzunehmen. Ihr Organismus wird auf das kommende Programm vorbereitet. Ihre einzige Nahrungsquelle ist frisches Obst, das Ihrem Körper Vitamine und Mineralstoffe liefert.



2. TAG



GEMÜSE gibt es heute jede Menge, egal ob gekocht, kurz in der Pfanne mit Kokosöl gebraten oder roh. Auch dürfen Sie essen, bis Sie vollkommen satt sind. Zur Versorgung mit komplexen Kohlenhydraten bereiten Sie sich zum Frühstück eine große **KARTOFFEL** zu, gekocht oder aus dem Backofen, mit etwas Butter oder **KOKOSÖL** verfeinert. Die Kohlenhydrate, zusammen mit einer Portion natürlichem Fett, sorgen in den Morgenstunden für Energie und Balance. Das Essen für den Rest des Tages besteht aus Gemüse, das praktisch kalorienfrei und zugleich Lieferant wichtiger Ballaststoffe ist.

3. TAG

GEMÜSE UND OBST: Essen Sie heute eine Mischung aus Obst und Gemüse, lassen Sie aber die Kartoffel weg. Und heute bitte auch noch keine Bananen.



Ihr Körper ist nun bereit, den Brennvorgang zu starten, um überflüssige Pfunde zu verlieren. Vielleicht verspüren Sie immer noch Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel, ab morgen sollte sich das jedoch gelegt haben.

4. TAG

Heute dürfen Sie bis zu acht **BANANEN** (oder vier Avocados) essen und drei Gläser **MANDEL-, QUINOA- ODER HAFERMILCH** trinken. Dazu gibt es eine Gemüsesuppe, die Sie in unbegrenzter Menge verzehren können. Sie bereiten sie zu aus zwei grünen Paprikaschoten, einem halben Grünkohl (oder frischem Spinat), drei Stangen Sellerie, sechs Zwiebeln und neun geviertelten Tomaten. Kochen Sie alles mit einem Liter Wasser auf, lassen Sie es 20 Minuten weich köcheln und würzen Sie mit Kräutern und Kristallsalz.



Die Bananen sind gute Kalium- und Magnesiumlieferanten – Mineralstoffe, die Sie in den vergangenen drei Tagen verloren haben.

5. TAG

Über den Tag verteilt essen Sie zwei Portionen mageres **RINDFLEISCH** (à 280 Gramm) oder Hähnchenfleisch ohne Haut – möglichst in Bio-Qualität. Vegetarier können es durch Tofu ersetzen. Kombinieren Sie das Fleisch mit jeweils sechs frischen **TOMATEN**. Trinken Sie heute besonders viel, denn die vermehrte Harnsäure, die Sie produzieren, muss aus Ihrem Körper gespült werden. Der heutige Tag gibt Ihnen Eisen



und Proteine, die Sie jetzt brauchen, die Tomaten unterstützen die Verdauung. Falls Sie nicht so viel Fleisch mögen, darf es auch weniger sein.



6. TAG

Essen Sie nach Herzenslust in unbegrenzter Menge mageres **RINDFLEISCH** und **GEMÜSE**. Sie werden überrascht sein, wie wenig Sie brauchen, bis Sie satt sind. Natürlich können Sie es durch Hähnchenfleisch, Fisch oder Tofu ersetzen und statt Gemüse einen Salat mit einer einfachen Vinaigrette essen. Eisen, Proteine, Vitamine und Ballaststoffe geben Ihnen Power. Ihr jetziges Gewicht wird sich bereits deutlich von Ihrem Anfangsgewicht am ersten Tag unterscheiden.

7. TAG

Es gibt Kohlenhydrate – in Form von **NATURREIS** –, dazu **GEMÜSE** und **SELBST GEMACHTE FRUCHTSÄFTE**. Wenn Sie keinen Entsafter haben, schauen Sie nach frischen Säften oder Smoothies im Kühlregal Ihres Supermarkts. Mit diesem Tag endet das Turboprogramm. Jetzt sollten Sie mit der Ernährungsumstellung beginnen, die im Buch beschrieben ist. Sie werden überrascht sein, wie leicht Ihnen das weitere Abnehmen nach dieser einen Detox-Woche fällt. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie von nun an weniger Schlaf brauchen. Es liegt daran, dass sich Ihr Energielevel deutlich erhöht hat.

„SOS – Schlank ohne Sport“ von Katharina Bachman, Goldmann Verlag, 12,99 Euro



Superfood finden Sie auf jedem BAUERNMARKT

► Sie liefern sechsmal so viel Kalzium wie Vollmilch, doppelt so viel Kalium wie Bananen, fünfmal so viel Eiweiß wie Bohnen und die dreifache Menge an Antioxidantien wie Blaubeeren. „Es genügt, wenn Sie täglich zwei Esslöffel der ganzen Samen in Salate, Smoothies oder ins Müsli geben“, empfiehlt Katharina Bachman.

Der Mix aus exotischen Früchten und heimischem Gemüse

Auch die US-Ernährungsberaterin Lauri Boone („Das große Buch der Superfoods“, Hans-Nietsch-Verlag) rät, den Speisezettel gezielt mit den pflanzlichen Vitalstoffwundern anzureichern. Neben Chiasamen, Kokosöl oder Granatapfel setzt sie auch etliche wohlbekanntere heimische Früchte auf den Superfood-Thron. Zu ihren Favoriten zählen Spinat, Grünkohl, Trauben, Walnüsse, Knoblauch und Leinsamen.

„Es ist erstaunlich, wie viele Superfoods auf Bauernmärkten verkauft werden oder sogar im heimischen Garten wachsen.“ Letztlich macht es offenbar genau dieser Mix. Regional angebautes Gemüse und Obst als Basis der Ernährung und vitalstoffpralle Südfrüchte als gezieltes Topping – das garantiert ein Plus an Gesundheit und eine schlanke Figur.

BARBARA WOINKE/BERNHARD HOBELBERGER

Hilfe gegen den JO-JO-Effekt

Abzunehmen schaffen viele – das Gewicht danach zu halten, ist oft schwierig. Mit diesen einfachen Regeln klappt es

1 Vergessen Sie Weißmehl!

Es ist nichts Neues, aber man kann es nicht oft genug sagen: Weißmehl tut Ihnen nicht gut. Viele Bäckereien bieten mittlerweile Brötchen und Brot mit Chiasamen an. Drücken Sie im Restaurant dem Kellner den Brotkorb gleich wieder in die Hand.

2 Gönnen Sie Ihrem Darm Ruhe!

Versuchen Sie, spätestens um 19 Uhr zu Abend gegessen zu haben. In Ihrem Buch „SOS – Schlank ohne Sport“ sagt Katharina Bachman den schönen Satz: „Der Darm geht mit den Hühnern schlafen.“ Verzichten Sie ab 16 Uhr auf Kohlenhydrate – auch auf Rohkost, Salate und Obst.

3 Benutzen Sie Kokosöl!

Kokosöl, am besten in Bio-Qualität, regt den Stoffwechsel an und ist ein Geheimtipp gegen Bauchfett. Ein Löffel, vor dem Essen eingenommen, bekämpft Hunger.

4 Wählen Sie Grün!

Grüne Nahrungsmittel enthalten besonders viele Phytonährstoffe, die ebenfalls erfolgreiche Fettkiller sind. Eine Tasse Matcha-Tee am Nachmittag machtmunterer als zwei Tassen Kaffee und hilft dem Körper bei der Verbrennungstätigkeit.

5 Essen Sie Ihr Obst, trinken Sie Ihr Gemüse!

Die vielen Obstsaft, die an jeder Ecke angeboten werden, sind wahre Zuckerbomben. In der Geschwindigkeit, in der Sie die Menge von fünf Äpfeln trinken, könnten Sie sie nie essen. Der hohe Zuckergehalt regt die Insulinausschüttung an, die Fettverbrennung wird gebremst. Besser: Wasser mit Zitrone oder Minze statt Saftschorle trinken.

6 Starten Sie ohne Koffein!

Kaffee regt die Magensaft an, das macht wiederum hungrig. Wenn Sie morgens einen koffeinfreien Kaffee trinken, bleibt der Heißhunger aus.

7 Detoxen Sie Ihren Kühlschrank!

Räumen Sie Ihren Kühlschrank aus und füllen Sie ihn mit Leckereien, die satt und nicht dick machen, wie mageres Putenfleisch, saure Gürkchen oder Kräuterquark. Was nicht drin ist, kann Sie auch nicht in Versuchung bringen.

8 Machen Sie sich einen LLB!

Lemon, Lime & Bitters trinkt man in Australien, wenn man Lust auf einen Drink ohne Alkohol hat: (zuckerfreie) Zitronenlimonade wird mit Limettensaft gemischt, darauf drei Spritzer Angosturabitter und Eiswürfel.

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen
und schlechtem Schlaf*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf*
Macht weder müde noch abhängig



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe L01/03/15/08