Daheim im Februar

Inhalt **4** Köstliche Diät-Rezepte für eine Woche | **14** Mit Sport nimmt man leichter ab: Trainingsplan mit einfachen Übungen | **16** Fitness-Geräte für zu Hause

LIEBE LESERINNEN UND LESER,
wenn die Hose mal wieder kneift, dann besteht meine persönliche Diät darin, Schokolade wegzulassen. Das fällt mir schwer und gelingt nicht immer. Besser wäre es, die gesamte Ernährung auf gesund umzustellen. In diesem DAHEIM finden Sie leckere Rezepte mit wenig Kalorien – für eine ganze Woche! Das Zitronenhähnchen aus dem Ofen (siehe Seite 11) ist mein neues Lieblingsgericht. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen! Ihre

Martina Kaiser, Chefredakteurin

DAHEIM erscheint als Extra in „Frau im Leben“
Verlag: Roularta Media Deutschland, eine Zweigniederlassung der Roularta Media Group N. V., Böheimstraße 8, 86153 Augsburg
Chefredaktion: Martina Kaiser (verantwortlich)
Creative-Direktion: Klaus Springer (Agentur2)
Textchef: Stefan Skiera
Redaktion: Ulrike Passoth
Layout: Agentur2
Bildredaktion: Patrizia Rommel (Ltg.), Ilonka Bock (beide Agentur2)
Produktion: Sabine Meyer (Agentur2)
Schlussredaktion: Bernd Kuschmann
Titel: StockFood/Jan Wischnewski

Wasser trinken macht schlank?

Ob das wirklich stimmt, weiß der Ernährungsmediziner Prof. Hans Hauner aus München

Man muss nur mehr Wasser trinken und schon purzeln die Pfunde. Klappt das?
HAUNER So einfach funktioniert das leider nicht. Wer aber kalorienhaltige Getränke wie Fruchtsäfte, Limonaden oder Eistee durch Wasser ersetzt, kann damit viele Kalorien einsparen und sein Gewicht etwas senken.
Lässt sich eine Diät durch das Trinkverhalten unterstützen?
Ja, denn wer ein Glas Wasser vor einer Mahlzeit trinkt, füllt damit schon mal etwas seinen Magen. Und das kann tatsächlich dazu beitragen, dass man dann beim Essen schneller satt wird.
Ist es eigentlich ungesund, während des Essens zu trinken?
Im Gegenteil, es ist sogar wichtig, da Wasser die Nährstoffe besser löst und transportiert. Man sollte sich beim Essen Zeit lassen, gut kauen und zwischendurch immer wieder Flüssigkeit zu sich nehmen.

Prof. Hans Hauner ist Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin an der TU München

Kann man auch zu viel trinken?
Wie immer kommt es auf das richtige Maß an. Zu viel Flüssigkeit bringt den Stoffwechsel durcheinander und kann zu Herz- und Nierenproblemen führen. Mehr als zwei bis drei Liter am Tag sind nicht sinnvoll. Bei Hitze oder schweißtreibender körperlicher Aktivität darf es mehr sein.
Welche Menge Wasser empfehlen Sie, wenn jemand abnehmen möchte?
Ein bis zwei Liter, je nach Gewicht. Wer die Kalorien maßvoll reduziert, wie es zur Gewichtsabnahme empfohlen wird, für den reicht diese Menge aus. Dabei ist es auch egal, ob man lieber Sprudel, stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee trinkt.
Und wenn Wasser irgendwann fad schmeckt?
Das passiert häufig und ist nachvollziehbar. Doch Wasser lässt sich leicht aufpeppen. Versuchen Sie es doch mal mit Orangenscheiben oder Minzblättern.
Worauf sollten Menschen ab 60 Jahren besonders achten?
Es kommt häufig vor, dass der Durst mit den Jahren etwas abnimmt. Deshalb ist es wichtig, immer genug zu trinken, mindestens eine Flasche Mineralwasser pro Tag – und zwar zusätzlich zu Kaffee oder Tee.

Fotos: Mauritius Images/Caia Image/Sam Edwards, Bene Müller, Juli Eberle TUM, Hersteller (4); Illustration: Shutterstock.com

In Ruhe essen und immer gut kauen

Tipps von Abnehm-Coach Barbara Plaschka:

1 **Sättigung** Beim langsamen Kauen tritt während des Essens die Sättigung ein.

2 **Schlucken** Speisebrei erst schlucken, wenn er wirklich zerkaut ist – die Zunge kontrolliert das.

3 **Portion** Nur wenig auf die Gabel nehmen, sonst wird der Mund beim Kauen zu voll.

4 **Verdauung** Gut zerkleinerte Nahrung entlastet Magen und Darm.

BUCHTIPP
In dem Ratgeber „Kau dich schlank“ erklärt Barbara Plaschka, wie gutes Kauen beim Abnehmen hilft.
→ Piper, 18 Euro (ab 1.2.)

Volkshochschulen
Schauen Sie doch mal ins Verzeichnis der VHS in Ihrer Nähe, www.volkshochschule.de. Oder nach „Vor-Ort-Kursen“ suchen.

Sport im Park
Offene Treffs gibt's etwa in Stuttgart, Aachen, Düsseldorf, Hannover. Ihre Stadt und „Sport im Park“ bei Google eingeben.

Städte-Training
Viele Städte haben ihr eigenes Sportprogramm (Internetseite der Stadtverwaltung), z. B. „Berlin bewegt sich“, „MUCkis für alle“ (München)

Krankenkassen
...bieten selbst Kurse an, kostenlos oder mit geringer Zuzahlung, oder bezuschussen Kurse anderer Anbieter; www.krankenkassen.de

Freizeitsport
Auf dem Land organsieren Vereine oft lokale Sport-Treffs. Stichwort „Sportverein“ mit Ihrem Wohnort googeln.

Zusammen aktiv werden

Ob Joggen, Walken, Yoga oder Gymnastik: In der Gruppe macht Sport mehr Spaß. Und so sind wir auch viel motivierter, dranzubleiben. Hier ein paar Ideen, wie Sie in Bewegung kommen

Kraft für Körper und Nerven

Vitalstoffe sind wichtig für unser Wohlbefinden. Magnesium etwa fördert den Energiestoffwechsel und entspannt die Nerven.

→ Kapseln vitamag 316, ca. 25 Euro. www.vianutri.de

Gesund kochen

❶ **Schnellkochtopf** „Vitaquick“ (3,5 l) spart nicht nur Zeit, sondern auch bis zu 50 Prozent Energie. Er schont beim Garen die Mineralstoffe besser als ein herkömmlicher Kochtopf. Von Fissler, ca. 170 Euro ❷ **Bräter** aus Emaille sind sehr hitzebeständig und kratzfest. Sie eignen sich für jede Herdplatte genauso wie für den Backofen. Großes Plus: Die Wärme verteilt sich besonders gleichmäßig in der gesamten Pfanne. Von Riess, ab ca. 52 Euro