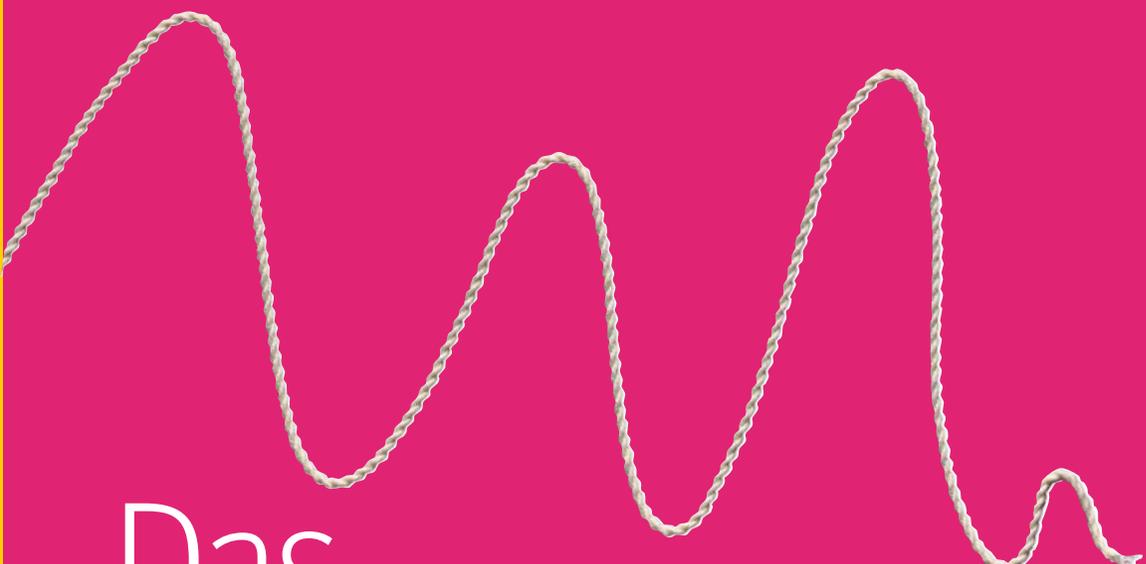


Prof. Dr. Ingo Froböse



Das  
**ANTI-JOJO-**  
Prinzip

*Einmal  
abnehmen  
für immer*



**G|U**

# »Endlich den Erfolg genießen!«



## Das erreichen Sie mit dem Anti-Jojo-Prinzip:

- \_ Sie schalten den Stoffwechsel-Turbo ein und erhöhen dauerhaft Ihren Kalorien-Grundumsatz.
- \_ Sie werden Ihre lästigen Pfunde für immer los und holen sich Ihr lebenslanges Fit-und-gesund-Abo.
- \_ Sie entdecken die Freude an Bewegung wieder und legen sich leistungsfähige Muskeln zu.
- \_ Sie essen, was Ihnen schmeckt, und schaffen sich neue, schlank machende Gewohnheiten.
- \_ Sie befreien sich nicht nur von Kilos, sondern auch von Giften.
- \_ Sie lernen, sich endlich wieder richtig zu entspannen.

Ein Wort zuvor 4

Ingrid Bauer – eine Erfolgsgeschichte ohne Jojo-Effekt 5

## Stoffwechsel und Gewicht . . . Seite 6

### Warum Abnehmen sich lohnt . . . . . 8

*Gesundheit und Schönheit . . . . . 8*

*Ermitteln Sie Ihren Energieumsatz . . . . . 10*

*Setzen Sie sich realistische Ziele . . . . . 12*

### So bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab 14

*Wie die Energiegewinnung im Körper  
funktioniert . . . . . 15*

*Ein fitter Stoffwechsel benötigt Kalorien . . . . . 19*

*Den Energieumsatz ankurbeln . . . . . 20*



## Muskelaufbau für einen aktiven Stoffwechsel . . . Seite 22

### Muskeln heizen dem Grundumsatz ein . . . . . 24

*Wärmekraftwerk Muskeln . . . . . 25*

*Das Zwei-Stufen-Programm für Turbo-Muskeln . . . . . 27*

### Die ideale Ergänzung: Ausdauertraining . . . . . 28

*Mehr Minikraftwerke für die Muskeln . . . . . 29*

*Einfach, aber sehr effektiv: Walking und Jogging . . . . . 30*

*Radfahren: oft unterschätzt . . . . . 36*

### Muskeltraining bei starkem Übergewicht . . . . . 40

*Kraft und Ausdauer: Ihr Trainingsplan . . . . . 52*

### Muskeltraining bei leichtem Übergewicht . . . . . 58

*Kraft und Ausdauer: Ihr Trainingsplan . . . . . 72*

### Lebenslang fit und aktiv . . . . . 75

*Im Alltag in Bewegung bleiben . . . . . 75*

*Mehr Entspannung und Erholung . . . . . 77*

*Ihr Lebenslang-fit-Trainingsplan . . . . . 82*

## Die Ernährung für den Turbo-Stoffwechsel . . . Seite 84



Wer isst, sündigt nicht . . . . .	86
<i>Versorgen Sie sich mit genug Energie . . . . .</i>	87
<i>Essen im Stoffwechsel-Rhythmus . . . . .</i>	88
<i>Gesund schmeckt – achten Sie auf Qualität . . . . .</i>	96
<i>Die Turbo-Lebensmittel . . . . .</i>	98
<i>Trinken: vor allem viel Wasser . . . . .</i>	101
<i>Abnehmen in besonderen Lebenslagen . . . . .</i>	102
<i>So starten Sie ins Ernährungsprogramm . . . . .</i>	107
Die Anti-Jojo-Küche bei starkem Übergewicht . . . . .	108
<i>Rezepte fürs Mittagessen . . . . .</i>	109
<i>Rezepte fürs Abendessen . . . . .</i>	114
Die Anti-Jojo-Küche bei leichtem Übergewicht . . . . .	120
<i>Rezepte fürs Mittagessen . . . . .</i>	121
<i>Rezepte fürs Abendessen . . . . .</i>	126
Lebenslang fit mit der Anti-Jojo-Küche . . . . .	132
<i>Rezepte fürs Mittag- und Abendessen . . . . .</i>	133
Wer abnehmen will, muss verdauen . . . . .	146
<i>So unterstützen Sie das Ökosystem Ihres Körpers . . . . .</i>	147



- *Bücher, die weiterhelfen 152*
- *Adressen, die weiterhelfen 152*
- *Adressen zur Grundumsatzmessung 154*
- *Sachregister 156*
- *Übungsregister 159*
- *Rezeptregister 159*
- *Impressum 160*

ZUM  
NACH-  
SCHLAGEN

## EIN WORT ZUVOR

Während einer Diät, bei der Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie benötigen, fährt der Körper seinen Stoffwechsel zurück. Er geht auf Sparflamme, um Energie zu sparen. Dieser Trick hat die Menschheit vor dem Aussterben bewahrt, wenn Nahrung Mangelware war. Wir tragen diesen Mechanismus immer noch in uns, und er ist verantwortlich für den bekannten Jojo-Effekt (»Fünf Kilo runter, zehn Kilo rauf«). Unser Anti-Jojo-Prinzip dagegen zielt darauf ab, die Flamme des Stoffwechsels anzufachen, damit die Kalorien nicht als Fettpolster auf der Taille landen.

In jedem von uns läuft ein Motor, der rund um die Uhr Nahrungsenergie verbrennt, jede Körperzelle versorgt und antreibt – aber jeder Mensch hat einen anderen Motor. Deshalb können manche so unglaublich viel essen, ohne zuzunehmen, und andere fast gar nichts. Der Schlüssel dazu ist unser Stoffwechsel. Er ist verantwortlich dafür, wie viel Energie jeder von uns täglich braucht. Dass dies individuell so unterschiedlich ist, liegt zum einen in den Genen. Sie selbst können aber auch eine Menge dafür tun, dass Ihr Stoffwechsel zur Hochform aufläuft und Ihnen beste Voraussetzungen bietet, für immer fit und schlank zu bleiben.

Diäten mit ihren vollmundigen Versprechungen schaden dem Stoffwechsel fast immer. Unsere zahlreichen Versuche am Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln dokumentieren eindrucksvoll Symptome Verhungernder noch lange nach einer Diät.

Diäten veranlassen den Körper dazu, seinen Stoffwechsel herunterzufahren und Energie zu

sparen. Der Energieverbrauch des Stoffwechsels kann nach einer Diät um bis zu 50 Prozent niedriger sein als vorher. Mit dem Ende der Diät wird er nicht wieder schnell hochgefahren, sondern bleibt oft über Monate so niedrig. Isst man dann wieder normal, ist das mühsam abgelegte Gewicht schnell wieder zurück auf den Hüften. Viele wiegen dann sogar mehr als vorher: Der Jojo-Effekt hat zugeschlagen.

So geht es allen Abnehmwilligen im Anschluss an eine kalorienarme Diät. Mein Rat: Lassen Sie die Finger von Diäten. Die versprechen vieles, aber halten können sie nichts.

Entscheidend, um langfristig gesund, schlank und fit zu bleiben und zu werden, ist einzig und allein ein aktiver »Turbo-Stoffwechsel«. Nach zahlreichen wissenschaftlichen Studien an meinem Institut entwickelten wir ein spezielles Programm für einen aktiven Stoffwechsel und gegen den Jojo-Effekt. Das Programm ist ganz einfach durchzuführen – und vor allem macht es Spaß! Sie müssen und dürfen nie mehr hungern und verzichten. Ganz im Gegenteil sogar: Sie nehmen dauerhaft ab, indem Sie sich im Biorhythmus des Stoffwechsels ernähren und Ihrem »Motor« über gezielte Bewegung mehr Power geben. So nehmen Sie nicht nur dauerhaft ab, sondern werden so fit und leistungsfähig, wie Sie es vielleicht schon lange nicht mehr waren. Probieren Sie es mit dem Anti-Jojo-Prinzip – nehmen Sie noch ein einziges Mal ab und halten Sie Ihr Gewicht ein Leben lang. Es lohnt sich! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß dabei,

Ihr  
Prof. Dr. Ingo Froböse

INGRID BAUER –  
EINE ERFOLGSGESCHICHTE  
OHNE JOJO-EFFEKT

Mit 50 Jahren gab die Rheinländerin Ingrid Bauer ihrem Leben eine Wende: Sie nahm an einem Casting für ein Abnehm-Projekt unseres Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln teil – und wurde als Kandidatin ausgewählt. Dabei ging es um ein wissenschaftlich betreutes Langzeitprojekt, bei dem Ingrid Bauer ihre Art sich zu ernähren und zu bewegen dauerhaft verändern und zu mehr Lebensqualität und Gesundheit finden sollte.

**» Für mich war es wie ein Sechser im Lotto, dass ich fürs Projekt von Prof. Froböse ausgesucht wurde: Ich hatte alle Diäten ausprobiert, und am Ende war ich noch dicker als vorher.«**

Mit einem Gewicht von 119 Kilogramm bei einer Größe von 1,56 Metern fühlte sich Ingrid Bauer nicht mehr wohl – und erinnerte sich zugleich daran, dass es auch einmal anders gewesen war: Bewegungen fielen ihr einmal leicht, Sport und Aktivsein machte ihr Spaß, und die Auswahl beim Klamottenkauf war früher fast unendlich groß.

Als Kind war Ingrid Bauer immer zierlich gewesen. Dann kam die Pubertät, die unregelmäßigen Mahlzeiten und das viele Naschen, weil die Eltern beruflich stark gefordert waren. In ihrer ersten Schwangerschaft aß sie pflichtbewusst für zwei – und landete nach der Geburt bei 80 Kilo, vor der Schwangerschaft waren es 63 gewesen. Nach dem zweiten Kind waren es 95 Kilo – das war Ingrid Bauer nun

doch zu viel. Sie probierte fast alle gängigen Diäten aus. Meist nahm sie tatsächlich gut ab, konnte das Gewicht aber nie länger halten: Immer wieder schlug der Jojo-Effekt zu und brachte sie letztlich auf 119 Kilo. Denn keine der Schlankheitskuren ließ sich dauerhaft in den Alltag und ins Familienleben integrieren.

Mit dem »Gesund-und-fit-Programm« der DSHS wollte Ingrid Bauer es noch einmal versuchen. Dabei zugesehen und selbst Mut geschöpft haben die Zuschauer des ARD-Morgenmagazins, die ein Jahr lang ihre Fortschritte, aber auch ihre Rückschläge begleiten konnten. Auch die Kölnische Rundschau berichtete über das Projekt – ging es doch um angewandte Wissenschaft. Unter dem Titel »Gesund und fit – Mein neues Leben« hatten wir an der DSHS ein neues, ganzheitliches Konzept entwickelt, das sich an den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben orientiert.

Am Ende des Projektjahres hatte Ingrid Bauer 16 Kilo abgenommen, war aktiver und leistungsfähiger, fühlte sich fitter und gesünder. Speziell ihre Ausdauerwerte und der Grundumsatz verbesserten sich – Ingrid Bauer besitzt nun einen aktiven Turbo-Stoffwechsel.

16 Kilo sind deutlich weniger, als die meisten Schlankheitskuren versprechen, und genau hier liegt das Geheimnis der Anti-Jojo-Formel: Das Ziel ist nicht ein hoher Gewichtsverlust durch Hungern, sondern mehr Lebensqualität durch bewussten Genuss und Spaß an körperlicher Aktivität.

Aus der Zusammenarbeit mit Ingrid Bauer haben wir an der DSHS viel gelernt. Und sie ist nun fit und gesund, kann wieder mit ihrem Lebensgefährten tanzen und Tennis spielen.

### Der Gesamt-Kalorienumsatz

Um zu wissen, wie viel Energie Ihr Körper verbraucht, müssen Sie auch Ihren Leistungsumsatz kennen. Denn Ihr Gesamtenergiebedarf errechnet sich aus Grundumsatz plus Leistungsumsatz plus 10 Prozent Thermogenese (die Wärmeproduktion im Körper aufgrund seiner Stoffwechselaktivitäten). Wenn Sie Ihren Grundumsatz kennen (siehe Seite 10 f.), können Sie Ihren ungefähren Leistungsumsatz und Ihren Gesamtumsatz ermitteln.

- Büroarbeiter, die viel sitzen und kaum Sport treiben, nehmen den Leistungsfaktor 0,4. Die Rechnung lautet: Grundumsatz + Grundumsatz x 0,4 + 10 Prozent vom Ergebnis.
- Aktive Menschen, die viel Sport treiben (mindestens 3- bis 4-mal pro Woche) und auch sonst viel körperlich arbeiten, nehmen den Faktor 1,1, also: Grundumsatz + Grundumsatz x 1,1 + 10 Prozent vom Ergebnis.
- Wenn Sie zwischen inaktiv und aktiv liegen, zum Beispiel mit dem Rad zum Büro fahren und oft Treppen steigen, aber sonst viel sitzen, verwenden Sie nach Ihrer persönlichen Einschätzung einen Faktor zwischen 0,4 und 1,1.

### Berechnen Sie Ihren Grundumsatz mit der Anti-Jojo-Formel

Ihren aktuellen Grundumsatz, also den Ist-Wert, können Sie exakt messen lassen (siehe Seite 12 f.). Ihren Soll-Wert, also Ihren persönlichen Anti-Jojo-Umsatz, müssen Sie aber ebenfalls kennen, damit Sie endlich aus der Sackgasse herauskommen. Benutzen Sie unsere Anti-Jojo-Formel, um ihn zu errechnen. In der Formel werden für Frauen als Rechenfaktor 1 Kilokalorie und für Männer 1,1 Kilokalorien angegeben, weil Frauen etwa 10 bis 15 Prozent

weniger aktive Muskelmasse besitzen, die den Grundumsatz direkt beeinflusst.

Unser Programm zielt darauf ab, den Grundumsatz anzukurbeln, sodass Ihr Organismus sein Potenzial ausschöpfen kann. Wenn dann noch der Leistungsumsatz durch körperliche Aktivität sowie der Energieverbrauch durch die Thermogenese hinzuaddiert werden, dann sind leicht 2500 Kilokalorien pro Tag drin, die Sie zu sich nehmen können – ohne dass Sie auch nur ein Gramm zunehmen. Dann haben Sie wieder einen Turbo-Stoffwechsel, und Sie können dem Jojo-Effekt endlich Adieu sagen!

### SETZEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE

Gerade stark Übergewichtige scheuen sehr häufig vor dem Abnehmen zurück, weil sie keine Chance sehen, das gepriesene Normalgewicht zu erreichen. Es ist einfach zu weit weg. Doch

#### DIE ANTI-JOJO-FORMEL

**Bei leichtem Übergewicht (BMI bis 30):**

- Frauen: 1 Kilokalorie pro Kilo Körpergewicht pro Stunde:

Gewicht in kg x 1 x 24

- Männer: 1,1 Kilokalorien pro Kilo Körpergewicht pro Stunde: Gewicht in kg x 1,1 x 24

**Bei starkem Übergewicht (BMI ab 31):**

Berechnen Sie zuerst Ihr sogenanntes Normalgewicht (Körpergröße x Körpergröße x 25). Bei einer Körpergröße von 1,60 m würde sich beispielsweise folgendes Normalgewicht (Sollgewicht) ergeben: 1,60 x 1,60 x 25 = 64 kg. Diesen Wert setzen Sie als Gewicht in die obige Formel ein.

auch mit einem leichter zu erreichenden Ziel ändern sich für Ihre Gesundheit bereits Welten: Die Deutsche Adipositasgesellschaft empfiehlt bei starkem Übergewicht als Idealziel, etwa zehn Prozent vom Ausgangsgewicht abzunehmen. Denn bereits dann stellen sich zahlreiche positive gesundheitliche Veränderungen ein. Wenn Sie diese erste Etappe gemeistert haben, können Sie ja immer noch ein neues, greifbares Ziel in Angriff nehmen. Auch wenn sich zehn Prozent nicht nach viel anhören, sind die Erfolge der meisten Diäten langfristig davon meilenweit entfernt.

Übertreiben sollten Sie es auf keinen Fall, denn zu schnelles Abnehmen schadet dem Organismus sogar oft noch mehr als die überflüssigen Pfunde. Ein halbes bis maximal ein Kilo Gewichtsabnahme in 10 bis 14 Tagen sind ideal.

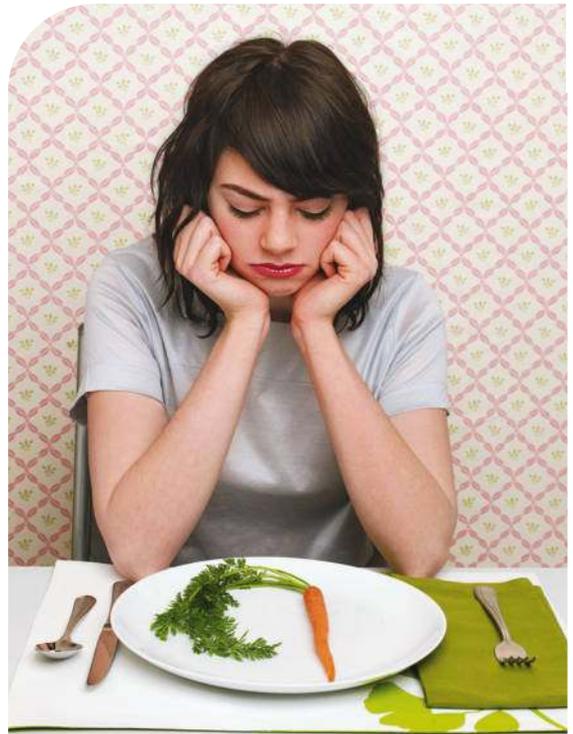
### *Fitness ist wichtiger als Gewicht*

Eine aktuelle Studie des US-amerikanischen Gesundheitsministeriums ergab, dass einige überschüssige Pfunde nicht so schlimm sind, wenn die Fitness stimmt. Denn die körperliche Fitness beeinflusst viele Vorgänge im Organismus so positiv, dass ein paar Pfunde mehr nicht stören: Der Herzmuskel ist stärker, die Energieverbrennung höher, die Durchblutung besser, die Immunabwehr stärker und die Blutgefäße sind flexibler. Deshalb spielt Bewegung eine wichtige Rolle beim Anti-Jojo-Prinzip.

### *Schluss mit Diäten!*

72 Prozent der Frauen, 59 Prozent der Männer in Deutschland haben sich bereits mindestens einmal den Versprechungen einer Diät hingegen. Tatsächlich hat aber keine Diät, abgesehen von erfolgreichen Einzelfällen, bei vielen

Menschen zur langfristigen Gewichtsabnahme geführt! Vielmehr wogen die Abnehmwilligen nach zwei, drei Jahren mehr als zu Beginn der Diät. Viele versuchen es erneut – mit dem gleichen Ergebnis. Durch den Nahrungsmangel hat der Körper seinen Grundumsatz nach unten gefahren und bleibt für Monate im Sparmodus, auch wenn wieder normal gegessen wird. »Schuld« daran ist unser Stoffwechsel, der noch funktioniert wie zu Zeiten des Neandertalers, als es nicht immer genug Nahrung gab. Das »Weight-Cycling« erhöht deutlich das Herzinfarktrisiko und führt oft zu einem massiv erhöhten Blutdruck. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht sogar von einer erhöhten Sterblichkeitsquote. Machen Sie Schluss mit Diäten!



## DEN ENERGIEUMSATZ ANKURBELN

Wenn wir keine Leistungssportler oder Schwerstarbeiter sind, ist unser Grundumsatz eher gering. Genau hier gilt es anzusetzen, denn mit einer Steigerung des Grundumsatzes verbrennen wir ständig – auch wenn wir uns nicht bewegen – mehr Energie, und alle Stoffwechselprozesse kommen wieder in Schwung. Mit einem auf Sparflamme laufenden Stoffwechsel ist es nahezu unmöglich abzunehmen – egal wie energiearm, gesund oder fettbewusst wir essen. Mit dem Anti-Jojo-Programm werden Sie Ihren Grundumsatz und damit Ihren Stoffwechsel so beeinflussen, dass Sie rund um die Uhr viel mehr Energie verbrauchen und alle Ihre Körperzellen optimal versorgen. Unser Programm besteht aus ineinandergreifenden Elementen, die nur gemeinsam zum Ziel führen.



Ein fitter Stoffwechsel sorgt für geschmeidige, kräftige Muskeln, die sich auch gut entspannen können. Und er ist wichtig für dichtes Haar, feste Nägel und eine schöne Haut.

Muskel- und Ausdauertraining gehören also genauso zwingend dazu wie die richtige Nährstoffzufuhr zum richtigen Zeitpunkt, eine gut funktionierende Verdauung sowie Entgiftung und Entspannung, denn ein gestresster Organismus ist nicht bereit, sich zu verändern.

## Muskel- und Fettanteil im Körper

Aus der täglichen Erfahrung und aus unseren Studien wissen wir, dass je nach Körpergewicht die Verteilung von Muskelmasse und Körperfett direkten Einfluss auf den Stoffwechsel hat.

- Bei leichtem Übergewicht (BMI zwischen 26 und 30) sind Stoffwechselaktivität und Grundumsatz einfacher und schneller wieder auf den Normalwert zu bringen, dafür haben wir speziell angepasste Trainingsprogramme und Rezepte zusammengestellt.

- Bei starkem Übergewicht (BMI ab 31) ist der Weg etwas länger und intensiver. Dies haben wir in den entsprechenden Trainingsplänen und Rezepten berücksichtigt.

Gehen Sie unser Programm zielstrebig, aber gelassen an, seien Sie motiviert, aber bleiben Sie realistisch und setzen sich greifbare Ziele. Dann werden Sie auch Erfolg haben.

## Schritt für Schritt zum Wunschgewicht

Vier von fünf Abnehmwilligen scheitern: Weil sie sich unerreichbare Ziele setzen und den vielen Fallen des Alltags nicht entgehen können. In einem Jahr von 120 Kilo runter auf 90 Kilo – das ist ein verständlicher, aber unrealistischer Wunsch. Denn mehr als 1,5 bis 2 Kilogramm Gewichtsabnahme pro Monat kann der Organismus nicht gut wegstecken. Auch sollte Muskelmasse stets schonend aufgebaut werden und nicht im Hauruck-Verfahren.

Statt 20 oder 30 Kilogramm abnehmen zu wollen, ist ein Nahziel von zwei Kilogramm in den ersten vier Wochen viel sinnvoller. Im nächsten Monat können Sie sich wieder zwei Kilogramm vornehmen und so weiter. Die unterwegs erreichten Erfolge helfen Ihnen dabei, Verführungen im Alltag und Gelegenheiten zum Rückfall zu widerstehen. Dokumentieren Sie Ihre Etappensiege, indem Sie sich eine Gewichtskurve über vier Wochen anlegen und sie zum Beispiel an den Kühlschrank kleben – den Ort der größten Versuchung.

### So klappt die Umstellung:

- Beginnen Sie am besten an einem langen Wochenende mit Ihrem Anti-Jojo-Programm, oder gehen Sie mit einigen Urlaubstagen an den Start ins neue Leben. Dann können Sie sich viel leichter auf Änderungen einlassen und müssen vor allem nicht so »funktionieren« wie im normalen Alltag. Dadurch tappen Sie auch nicht so schnell in die Kalorienfalle.
- Benutzen Sie die Waage nur an festgelegten Tagen und maximal ein- bis zweimal pro Woche. Dann können die normalen kleinen Schwankungen Sie nicht irritieren, die sich selbst im Laufe des Tages ergeben. Vielmehr erkennen Sie auf längere Sicht eine Tendenz. Schauen Sie statt auf die Waage lieber öfter in den Spiegel und erfreuen sich an Veränderungen – wie der Lieblingshose, die wieder passt.
- Gerade alte, lieb gewordene Gewohnheiten machen das Abnehmen so schwer: das Salami-brot am Abend, der Griff zur Chipstüte vor dem Fernseher, die Sahnesauce in der Kantine. Solche Gewohnheiten abzulegen ist eine Herausforderung, denn unser Denken und Fühlen ist sehr daran interessiert, dass alles so bleibt,

wie es ist. Setzen Sie deshalb Belohnungen aus: Wenn Sie eine Gewohnheit nachhaltig durchbrochen und damit ein Etappenziel erreicht haben, gönnen Sie sich ein Luxus-Bad in der Wanne, ein Wellness-Wochenende, ein schickes Paar Schuhe, eine CD ... Alles, was Sie mit einem Glücksgefühl verbinden, hilft Ihrem Durchhaltevermögen.

- Wenn Sie das Gefühl haben, es nicht allein zu schaffen, erzählen Sie Freunden von Ihrem Vorhaben oder tauschen sich mit Ihrem Partner aus. Sprechen Sie mit Menschen, die erfolgreich abgenommen haben, oder schließen Sie sich einer Abnehm- oder Sportgruppe an (Adressen siehe ab Seite 152). Wenn Sie mit Ihrem Jogging- oder Walkingtraining beginnen, ist auch ein gleichgesinnter Trainingspartner in der Nachbarschaft sehr hilfreich.

### SEIEN SIE NICHT ZU STRENG MIT SICH

Gesund und schlank leben – das funktioniert auf Dauer, wenn Sie Spaß daran haben. Gesundheit und Genuss gehören zusammen: Gönnen Sie sich ab und zu Sachen, auf die Sie gerade richtig Appetit haben. Wenn Sie mal keine Lust auf Sport haben, verschieben Sie den Trainingstag ausnahmsweise. Das darf nicht zur Gewohnheit werden, aber 100-prozentige Disziplin macht auf Dauer keinen Spaß. Aus Studien wissen wir, dass diejenigen, die sich den strengsten Regeln unterwerfen, am häufigsten scheitern. Und gerade sie nehmen viel mehr Kalorien zu sich als Menschen, die sich ab und zu etwas erlauben, da sie unbewusst doch immer wieder nach kleinen Fluchten suchen.

# TROCKENSCHWIMMER

## TIEFE RÜCKENMUSKULATUR

→ Begeben Sie sich in die Bauchlage. Ihre Beine sind dabei etwa hüftbreit geöffnet und bleiben gestreckt. Bringen Sie Ihre ebenfalls gestreckten Arme schulterbreit über den Kopf, die Daumen zeigen zur Decke. Ziehen Sie die Schultern nicht mit nach oben. Legen Sie Ihre Stirn auf dem Boden ab.

→ Heben Sie nun gleichzeitig Kopf, Arme und Beine bis knapp über den Boden an. Blicken Sie während der gesamten Übung auf den Boden, um nicht in der Halswirbelsäule zu überstrecken.

→ Bewegen Sie nun gleichzeitig Ihr rechtes Bein und Ihren linken Arm nach oben. Während Sie beide absenken, heben Sie das andere Bein und den anderen Arm. So geht es 30 bis 45 Sekunden im stetigen Wechsel zügig

weiter. Die Bewegung ähnelt einer Schwimm- beziehungsweise Kraulbewegung. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter! **1**

**STUFE 1:** »Schwimmen« Sie in 2 bis 3 Durchgängen jeweils 30 bis 45 Sekunden. Machen Sie zwischen den Durchgängen eine 60 bis 90 Sekunden lange Pause.

**STUFE 2:** Verlängern Sie die Dauer der 3 Durchgänge auf bis zu 60 Sekunden. Halten Sie zwischen den Durchgängen eine 90 bis 120 Sekunden lange Pause ein.



**Variante für Fortgeschrittene:** Wenn Sie schon etwas geübter sind, halten Sie am Ende der Übungsausführung noch einmal inne und strecken Sie beide Arme und Beine in der Luft für 10 bis 15 Sekunden in die Länge. **2**

Versuchen Sie während der gesamten Übung unter Ihrem Bauchnabel eine kleine Lücke beizubehalten, indem Sie Ihren Bauchnabel fest in Richtung Wirbelsäule ziehen. So können Sie sicher sein, dass Sie Ihre tiefe Bauchmuskulatur aktivieren und damit Ihre Lendenwirbelsäule entlasten!

# KNICKSENDER AUSFALLSCHRITT

## OBERSCHENKEL- UND POMUSKELN

→ Kommen Sie in den aufrechten, hüftbreiten Stand mit aufrechtem Oberkörper. Ihre Arme hängen entspannt neben Ihrem Körper.

→ Setzen Sie nun Ihr rechtes Bein in einem großen Ausfallschritt langsam nach vorn, sodass Sie gerade noch Ihre Fußspitze sehen können. Vorderer und hinterer Fuß stehen dabei etwa auf einer Linie hintereinander. **1**

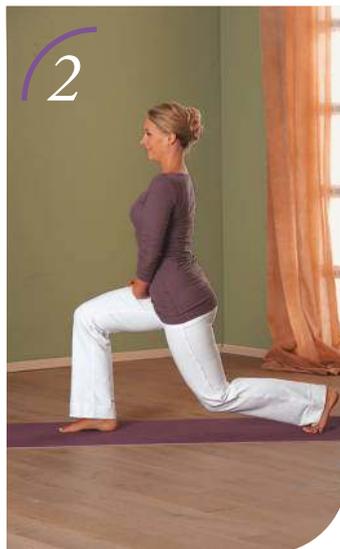
→ Stabilisieren Sie sich und achten Sie darauf, dass Sie die Balance gut halten können, bevor Sie nun mit dem nächsten Einatmen Ihre Knie beugen, wobei Sie Ihr hinteres Knie bis kurz über dem Boden nach unten bewegen. Der Winkel im hinteren Kniegelenk sollte etwa 90 Grad betragen, Ihr Oberkörper bleibt bei der Bewegung nach unten möglichst aufrecht. Auch im vorderen Kniegelenk beugen Sie höchstens bis auf 90 Grad, damit kein spitzer Winkel und damit kein zu hoher Druck auf Ihre Kniescheibe entsteht. **2**

→ Mit der nächsten Ausatmung setzen Sie Ihr rechtes Bein zurück in die Ausgangsposition und wiederholen die Bewegungsausführung nun gegengleich.

**STUFE 1:** Sie sollten jeden Fuß etwa 8- bis 12-mal nach vorn bewegen und nach der letzten Wiederholung noch weitere 10 bis 15 Sekunden im tiefen Ausfallschritt verharren. Insgesamt sind 2 bis 3 Durchgänge mit jeweils 60 bis 90 Sekunden Pausen dazwischen wünschenswert.

**STUFE 2:** Verlangsamen Sie das Bewegungstempo (etwa auf die halbe Zählzeit) und fahren Sie ansonsten wie in Stufe 1 beschrieben fort. Verlängern Sie die Pause zwischen den Durchgängen auf 90 bis 120 Sekunden.

Führen Sie die Bewegung unbedingt langsam durch, denn sie fordert Ihr Gleichgewichtsgefühl sehr stark. Vergrößern Sie die Beugung im Kniegelenk Stück für Stück. Die Bewegungsqualität sollte hier immer Vorrang haben! Benutzen Sie als Hilfe einen Spiegel, in dem Sie sich während der Bewegung von der Seite betrachten können. Sollten Sie sich dennoch sehr »wackelig« fühlen, können Sie auch Ihre Arme während der Senkbewegung seitlich bis auf Schulterhöhe anheben.



# LAMMFILET MIT REISNUDELSALAT

2 PORTIONEN  CA. 25 MINUTEN

## ZUTATEN

100 g Reisnudeln  
 Salz  
 6 Lammfilets à ca. 60 g  
 Pfeffer  
 1 EL Öl  
 1 Bund Rucola  
 2 Tomaten  
 3 getrocknete Tomaten  
 5 Blätter Basilikum  
 3 EL Olivenöl  
 1 EL Aceto balsamico

## Tipp

Gerade bei Verdauungsproblemen können Sie Basilikum auch als Tee zubereiten, indem Sie etwa eine Handvoll frische Blätter in 1 l Wasser für wenige Sekunden aufkochen, abseihen und gleich trinken.

PRO PORTION: 46 G KH / 38 G E / 30 G F / 624 KCAL

**1** Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Die Lammfilets waschen, trockentupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von jeder Seite 5 Minuten braten. Warm stellen.

**2** Den Rucola abbrausen, trockentupfen und von harten Stielenden befreien. Die Tomaten waschen, vierteln, von Stielansatz und Kernen befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Die getrockneten Tomaten jeweils einmal längs durchschneiden.

**3** Die Reisnudeln in einer Schüssel mit den Tomaten, dem Rucola, dem Basilikum, dem Olivenöl und dem Balsamico mischen. Die Lammfilets nach Belieben in Streifen schneiden und mit dem Reisnudelsalat auf Tellern anrichten.



# KALBSTAFELSPITZ-GEMÜSETOPF

2 PORTIONEN  CA. 50 MINUTEN

## ZUTATEN

6 junge Kartoffeln  
60 g Knollensellerie  
6 junge Möhren  
80 g Petersilienwurzel  
1 Stange Stangensellerie  
300 g Kalbstafelspitz  
1 EL Olivenöl  
2 l Brühe oder Wasser  
1 Frühlingszwiebel (ca. 80 g)

## Tipp

Weichen Sie eine Handvoll getrocknete Kichererbsen über Nacht ein und garen sie dann mit dem Gemüse. Kräftiger wird der Eintopf, wenn Sie stattdessen 4 EL Bulgur mitgaren.

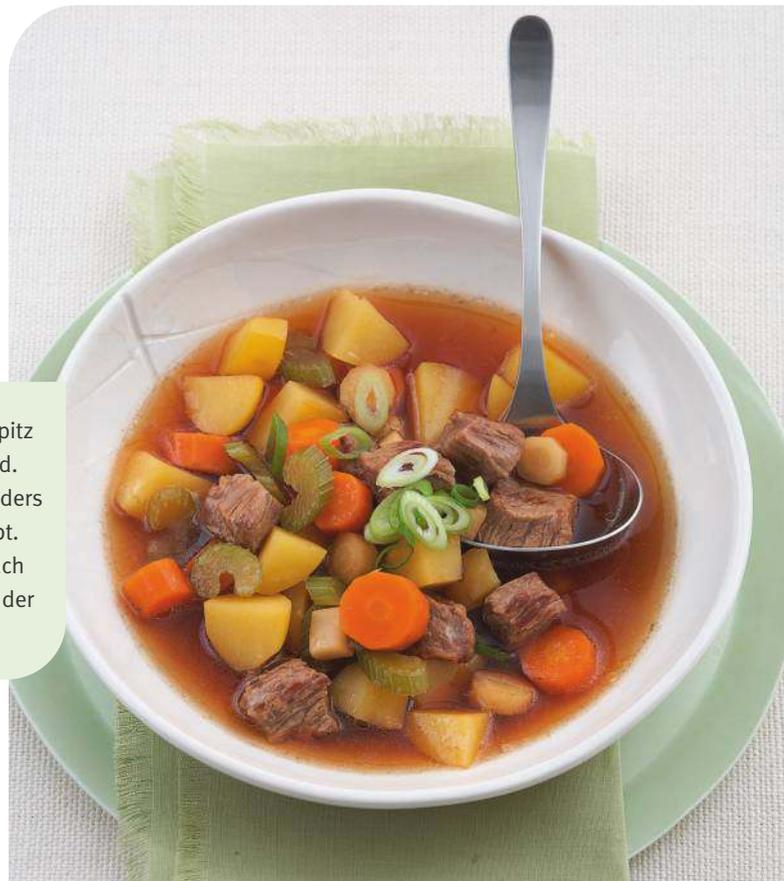
## Tipp

Sie können die Gemüsesorten für diesen Eintopf natürlich je nach Saison und Geschmack variieren. Er schmeckt zum Beispiel auch mit Blumenkohl, Kohlrabi oder Lauch. Außerdem können Sie ein Lorbeerblatt und 3 bis 5 weiße Pfefferkörner mitköcheln.

Beim Tafelspitz handelt es sich um das spitz zulaufende, zarte Schwanzstück vom Rind. Es ist besonders zart und fein und besonders in der österreichischen Küche sehr beliebt. Sie können den Eintopf aber natürlich auch mit »einfacherem« Rindfleisch, etwa aus der Hüfte oder der Schulter, zubereiten.

PRO PORTION: 75 G KH / 39 G E / 11 G F / 559 KCAL

- 1 Die Kartoffeln und den Sellerie schälen, die Möhren und die Petersilienwurzel mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten, den Stangensellerie waschen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.
- 3 In einem Topf das Öl erhitzen, Gemüse und Fleisch darin kurz anbraten. Die Brühe angießen und alles 40–60 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln.
- 4 Inzwischen die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Eintopf in Suppenteller geben und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.



**Professor Dr. Ingo Froböse** ist Universitätsprofessor



für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, der weltweit renommiertesten Sportuniversität. Dort leitet er das Zentrum für Gesundheit. Sein Lehr- und Forschungsgebiet ist die Gesundheitsförderung, die Prävention und die Sporttherapie. Er ist Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention und Rückenberater der gesetzlichen Krankenkassen, für die er zahlreiche Angebote entwickelt hat und Vorträge hält. Er berät fast alle großen deutschen Magazine in Sachen Fitness und Gesundheit und ist auch im Fernsehen ein gefragter Gast. Im GRÄFE UND UNZER VERLAG erschienen bereits mehrere Bücher des Autors, darunter der Bestseller »Das neue Rückentraining«.



**Saemi Moussa** ist Koch im Restaurant »Il Paradiso« in Pulheim. Er hat bei anerkannten Sterneköchen seine Lehrjahre absolviert und steht heute für eine jugendliche, frische und gesunde Küche. Er hat die Rezepte für dieses Buch entwickelt.



# Der endgültige Weg aus der **Jojo-Falle!**

*Für unseren Körper ist Diätzeit Hungerzeit: Er setzt alles daran, weniger Kalorien zu verbrauchen, und schaltet auf Sparflamme. Das bleibt auch lange nach der Diät noch so – und sorgt für neue Fettpolster. Der Teufelskreis beginnt, und mit jeder Diät schraubt der Körper seinen Energieverbrauch weiter herunter. Setzen Sie diesem Mechanismus ein Ende, und erfahren Sie von dem bekannten Experten Professor Dr. Froböse, **wie Sie gezielt Ihren Grundumsatz wieder nach oben treiben** und aus der Jojo-Falle ausbrechen:*

## Mehr bewegen statt weniger essen

— Der Schlüssel, damit Sie auch beim Nichtstun noch Kalorien verbrennen!

## Der richtige Nährstoffmix in der richtigen Menge

— So verhindern Sie, dass der Körper auf Sparflamme läuft!

## Individuell ernähren und trainieren

— Muskelübungen, Ausdauerprogramme und Rezepte: für starkes Übergewicht, für leichtes Übergewicht und für immer!



WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-2056-4



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)