

Schlank sein – schlank bleiben Top-Frauen verraten ihr schlank-Geheimnis

Und es gibt sie doch - Frauen mit Topfigur, für die Wörter wie "Extremdiät", "Hungern" und "Jo-Jo-Effekt" scheinbar nicht existieren. Das sind echte Celebrities, Powerfrauen, oder einfach das nette Mädchen von nebenan. Wie machen sie das, ohne Anstrengung in Form zu bleiben? Bewegung und das richtige Know-How gehören bei jeder dazu. Doch machen die Slim-Secrets wirklich schlank und sind sie gleichzeitig auch gesund? Wir ließen sie von einer Expertin prüfen. Dr. Maike Groeneveld ist Oecotrophologin. Die Fachautorin (u.a. „Gesundheit kann man essen“, zusammen mit C. Leitzmann, dtv), Referentin und Ernährungsberaterin, nimmt die Slim-Secrets unter die Lupe.

Cindy Crawford

"Mein Mann und ich waren in Malibu und wir sahen dieses 17jährige Mädchen, das in einem bauchfreien Top und Jeans vorbeiging", so Cindy Crawford, als ich im achten Monat schwanger war. "Ich sagte zu Rande 'Ich möchte meinen Körper wieder so, wie er früher war.' Und er sagte, 'Ich auch.'" Obwohl sich die Schauspielerin schon während der Schwangerschaft mit gezielten Yoga-Übungen (bei Gurmukh, einem Yogalehrer in L.A. mit echtem Gurustatus) geistig und körperlich fit gehalten hat und 2mal pro Woche workouts machte, startete sie schon drei Monate nach der Geburt ihrer kleinen Tochter wieder ihr Fitness-Training. "Ich werde bald wieder arbeiten und möchte dann in meine Kleider passen." Sie begann mit Walking und nutzte täglich jede freie Minute, um in ihrem kleinen Gymnastikstudio zu Hause langsam wieder Kondition und Form zu gewinnen. Radu, ein Trainer aus Manhattan, der für seine harte Gangart berühmt ist, wird sie dabei unterstützen. Zu Beginn stehen Übungen für Ausdauer und Kraft. Special: Beweglichkeitstraining mit Plyometrics. Das sind Übungen, die exakt nach dem Körperbau kreiert werden, der ja bei jedem unterschiedlich ist. Sie schonen deshalb die Gelenke besser als die gängigen Gymnastikübungen, die sozusagen "von der Stange" sind und die Gelenke falsch belasten können. Reaktionsschnelligkeit trainiert sie mit Medizinbällen, die Radu ihr in MP-Feuer-Geschwindigkeit zuwirft.

Dr. Maike Groeneveld: Yoga und tägliches Fitnesstraining sind optimal. Wer sich keinen persönlichen Trainer leisten kann, sollte in ein Studio gehen oder Kurse im nächsten Sportverein belegen. Walking und Jogging sind besonders gut, weil die frische Luft den Stoffwechsel zusätzlich aktiviert.

Elle Mc Pherson

Das Topmodel tut etwas für seine Topmaße 90-61-88. Elle Mc Pherson setzt dabei ganz auf Eiweiß - als Quark und Joghurt, die schon morgens bei ihr auf den Tisch kommen. Warum gerade Eiweiß? Eiweiß bringt dem Körper Muskeln, aber kein Fett. Es ist der wichtigste Muskel-Aufbaustoff. Sonst gibt es bei Elle Mc Pherson nur Obst und Gemüse, davon aber jede Menge. Abends ißt sie oft Fisch - und damit wieder eine Extraportion Eiweiß. Täglich Joggen und mindestens dreimal pro Woche Krafttraining runden dieses disziplinierte Schlankheitsprogramm ab. Der Effekt ist offensichtlich. Immerhin hat sie damit ihre Maße seit 15 Jahren gehalten.

Dr. Maike Groeneveld: Quark, Joghurt, viel Gemüse und Obst. Optimal! Aber die Kohlenhydrate sollten auch nicht fehlen, also zum Salat eine Scheibe Vollkornbrot essen, zum gedünsteten Gemüse 2 – 3 Kartoffeln oder 5 – 6 EL Reis.

Demi Moore

Vor Dreharbeiten gibt es für den Hollywood-Star nur noch eines: Training, Training und nochmals Training. Tägliche Aerobic, Armarbeit mit Hanteln und Sit-ups bis die Bauchmuskeln streiken. Demi Moore trainiert täglich drei bis fünf Stunden. Der Lohn: Ein makelloser Body. Daß Fleisch natürlich nicht zu ihrem Speiseplan gehören kann, liegt auf der Hand. Demi Moore ißt streng vegetarisch. Kaffee und Alkohol lehnt sie strikt ab und nimmt dafür einen speziellen Protein-Drink.

Dr. Maike Groeneveld: Für eine vollwertige Ernährung muss Fleisch nicht enthalten sein, kann aber ruhig, wenn es bei 1 – 2x pro Woche bleibt. Für einen „makellosen Body“ sind viel Gemüse und Obst ideal. Auf einen Protein-Drink kann man verzichten, wenn man pro Tag ca. 200 – 300 g Milchprodukte zu sich nimmt.

Felicia Nwaneri

29, 1,76 groß, 60 Kilo

Tagsüber nur rohes Gemüse (Möhren, Äpfel, Gurken, Tomaten Paprika, zusammen ca. 300 Kalorien) um den Stoffwechsel anzuregen, ein Liter Tee und zwei Liter Mineralwasser. Zum Abendessen gibt es dann gekochtes Grünfutter. "Ich nehme dafür Tiefkühlgemüse, weil dabei auf der Packung genau die Kalorien angegeben sind", so die Deutsch-Nigerianerin. Denn mehr als 600 Kalorien sollten es pro Tag nicht sein. Das bedeutet: abends eine Packung Tiefkühlgemüse (300 Kalorien), das sie mit frischen, gehackten Kräutern würzt. Jede Woche legt das Model so einen Gemüsetag ein, um ihr Gewicht zu halten. Vor fünf Jahre hat sie diese Diät etwas länger gemacht - über drei Monate hinweg. Sie verlor damit 17 Kilo - und gewann damit den Einstieg in die Modelkarriere.

Dr. Maike Groeneveld: Gegen einen Gemüsetag pro Woche spricht nichts, wenn man das mag und sich dabei wohlfühlt. Zur Abwechslung kann man aber auch mal einen Reis-Obst-Tag einlegen. Aber beides muss nicht sein – bei einer ausgewogenen Ernährung mit 500 – 600 g Obst und Gemüse pro Tag läßt sich das Gewicht auch ohne halten. Tiefkühlgemüse ist gut geeignet, sofern man das Naturprodukt wählt – also Blattspinat statt Rahmspinat. Aber jeden Tag sollte auch etwas Frisches auf den Tisch.

Dr. Susanne Holst

((Mitte 30, Kilo und Größe folgen, sie kommt am 13. aus dem Urlaub zurück – die Daten habt Ihr schon!!!! Ich aber nicht mehr, hatte sie nur auf einem Notizzettel))

Wellness ist das Stichwort bei ihren vielen TV-Sendungen ("Gut drauf", "DAS! Tut gut", "alpha-med"). Mit Poweryoga (jeden Morgen ca. 10x die gesprungene Yogaübung "Vor der Sonne verneigen", dauert ungefähr 10 Minuten und verbrennt ca. 250 Kalorien) hält sich die Moderatorin und ausgebildete Ärztin selbst in Form. "Weil das bei mir mit gemäßigter Ernährung leider nicht immer so klappt, denn ich esse leidenschaftlich gerne, muß ich mich eben mehr bewegen", stellt sie lakonisch fest. Sie setzt deshalb zusätzlich viermal pro Woche auf Gymnastik (40 Minuten), Radfahren (10 Kilometer) oder schweißtreibende Gartenarbeit. "Aber bitte keinen falschen Ehrgeiz beim Sport. Sonst verdrängt die Sportsucht die Sucht nach Essen..."

Dr. Maike Groeneveld: Bei diesem Powerprogramm sollte man darauf achten, dass man genügend Vitamine und Mineralien bekommt. Denn die verliert der Körper bei schweißtreibendem Sport.

Hanna Sachse

20, 1,73 groß, 60 Kilo

In Form bleiben mit dem Fatburner-Prinzip. Der Kern dieser neuen Diät, die aus den USA kommt: Viel Vitamin C (besonders viel in Kiwis, Weintrauben, Zitronen, Grapefruits, Johannisbeeren) zu sich nehmen - hier jedoch nicht, weil es die Abwehrkräfte stärkt. Vitamin C kann nämlich viel mehr. Es reduziert gezielt Fett im Körper. Hintergrund: Es regt die Produktion von Noradrenalin an. Dieses Hormon wandelt blitzschnell Fett in Energie um. Die sauersten Früchte sind dabei die besten Fatburner. Hanna Sachse trinkt deshalb täglich nach dem Frühstück - nie auf nüchternen Magen - den Saft von vier frisch gepressten Zitronen. Viel Gemüse, wenig Fleisch, viel Joghurt, viel Fisch, vor allem leckere Sushis gehören zu ihrem Speiseplan. "Wichtig ist für mich, daß ich dabei keine Kalorien zählen muß und manchmal auch einen Riegel Schokolade essen kann, ohne gleich zuzunehmen", so die Germanistik-Studentin. "Denn so was kann die Lebensfreude killen - und dazu habe ich wirklich keine Lust."

Dr. Maïke Groeneveld: Keine Kalorien zählen ist gut. Das bringt beim Essen mehr Genuss. Zur Fatburner-Diät: Zwar ist es erwiesen, dass Vitamin C an der Produktion von Noradrenalin beteiligt ist. Es gibt aber keinen Hinweis, dass eine vermehrte Vitamin-V-Aufnahme die Bildung von Noradrenalin anregt und damit das Schlanksein unterstützt. Trotzdem ist es natürlich gesund, Gemüse und Obst zu essen, das viel Vitamin C enthält.

Iris Berben

1,69 groß, 57 Kilo

"Mein Figur-Plus - mein Stoffwechsel läuft sehr hochoffiziell. Das ist für mich selber gut, aber für meine Umwelt manchmal anstrengend, denn ich bin immer in Bewegung", so die Schauspielerin, die sicher zu den erfolgreichsten und bestaussehendsten Deutschlands gehört. Sie stellt sich jeden Morgen auf die Waage - und beim kleinsten "Mehr" fällt einfach das Frühstück aus. Ist dieses Mehr etwas größer, gibt's ab sofort nur noch Gegrilltes - Gemüse und Fisch. Wichtig: Täglich drei Liter Wasser trinken. Das ist gut für die Form und für die Haut. Und 1 - 2x pro Jahr steht Heilfasten auf dem Programm. Dabei gibt's nur Gemüsesaft, Tee und Wasser. "Wenn ich einmal mehr Zeit habe, mache ich zehn bis 15 Tage lang auch eine richtige Ayurveda-Kur." Die innere Balance von Körper, Geist und Seele soll durch Reinigung (Entschlackung) und Harmonisierung gestärkt werden. Reinigung: Morgens gibt es wenige Tropfen Rizinusöl, tagsüber ausschließlich vegetarisches, gekochtes Essen. Rohkost ist nach dem Ayurveda weniger bekömmlich. Harmonisierung: Täglich Ganzkörpermassagen mit warmen Sesamöl, die von zwei Masseurinnen mit synchronen Bewegungen auf beiden Körperhälften ausgeführt werden.

Dr. Maïke Groeneveld: Eine Ayurveda-Wellness-Kur tut sicher Körper und Seele gut. Täglich auf die Waage steigen und das Frühstück schon bei etwas „Mehr“ ausfallen lassen, ist nicht so sinnvoll. Besser ist es, sich pro Woche nur einmal zu wiegen. Denn gerade Frauen haben hormonbedingt natürliche Gewichtsschwankungen. Zum gegrillten Gemüse sollte man etwas Rohkost essen. Denn manche Vitamine sind nicht hitzebeständig und gehen beim Grillen verloren. Thema Heilfasten: Als Kur zur Reinigung von Körper und Seele ideal, allerdings nicht zum Abnehmen. Denn man nimmt nach dem Heilfasten umso schneller wieder zu.

Sabine Buchmeier

33, 1,70 groß, 58 Kilo

"Ich denke gar nicht daran, daß ich jemals dick werden könnte - denn Dickwerden geht oft über den Kopf", stellt die Radiomoderatorin (Radio Arabella) fest. Diese Philosophie hat sie in dem Buch "Das Mentale Schlankheitstraining" (von Dagmar Herzog) entdeckt und nutzt sie seitdem auch für sich. Wissenschaftlicher Hintergrund: Beim Essen bildet das Gehirn vermehrt Endorphine (Glückshormone). Essen macht also glücklich. Und viele, die sonst keine "Glücksquelle" kennen, essen deshalb viel zu viel und werden dick. Beim Mentalen

Schlankheitstraining können sie jedoch lernen, dass Sport, die Natur erleben oder sogar einfach nur eine Tasse Tee trinken ebenfalls die Endorphin-Produktion anregen kann - wenn man lernt, diese einfachen Dinge richtig zu erleben und zu genießen. Außerdem setzt Sabine Buchmeier beim Thema Schlankheit auf Algen - und zwar von innen und außen. "Ich nehme ein Algenpräparat (Bio-reu-rella), das den Stoffwechsel so richtig anheizt. Und Monika Aichele, meine Kosmetikerin, macht mir auf den Problemzonen Algenpackungen - das entwässert und entschlackt." Anfangs reduzierte sie Fettpölsterchen an Po, Hüften und Oberschenkeln mit einer Algen-Intensivkurz - das waren 10 Termine, davon pro Woche zwei. Heute lässt sie die Packungen nur noch einmal pro Monat machen, um zu verhindern, dass sie sich neu bilden.

Dr. Maike Groeneveld: Es ist wichtig zu wissen, dass nicht nur Essen zufrieden und glücklich macht. Man sollte sich auch über andere Sinnesorgane Befriedigung verschaffen.

Im Volksmund heißt es ja sogar, dass man sich satt sehen kann. Deshalb sollte man sich bewusst Glücksmomente im Alltag einbauen: ein Spaziergang in schöner Landschaft, sportliches Training oder ähnliches. Zu den Algen von innen: Sie enthalten viele Mineralstoffe. Auf die schlanke Linie haben sie jedoch meines Erachtens keinen großen Einfluss. Algenpackungen können gegen Fettpölsterchen unterstützend wirken – aber ohne entsprechende Gymnastik wohl eher nicht.

Dr. Kathrin Schulze

29, 1,76 groß, 58 Kilo

Mindestens drei Liter Wasser pro Tag, Sport und vegetarisches Essen - diese Gleichung stellt die junge Zahnärztin auf, wenn es um ihre Topfigur geht. Im Sommer täglich 14 Kilometer auf den Rollerblades, im Winter 1/2 Stunde joggen. Zweimal pro Woche geht sie zum Kunstturnen. Das ist echter Hochleistungssport, der höchste Konzentration erfordert. Mit Flic-Flac und Salto verbrennt sie dabei spielend pro Stunde bis zu 1000 Kalorien oder sogar mehr. Und wenn dann zwischendrin der Hunger nach Schokolade kommt, kann sie dem sorglos nachgeben - ohne deshalb gleich zuzunehmen.

Dr. Maike Groeneveld: Bei diesem Sportprogramm dürfte es schwer sein, auch nur ein Gramm Fett zuzulegen. Trotzdem sollte die notwendige Nahrungsenergie (in diesem Fall wahrscheinlich 2500 – 3000 kcal pro Tag) nur ausnahmsweise aus Schokolade bezogen werden. Ein pikantes Nudel- oder Kartoffelgericht sollte dagegen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen, damit die Kohlenhydratreserven der Muskeln aufgefüllt werden.

Katharina Köhntopp

31, 1,68 groß, 52 Kilo

Die quirilige Schauspielerin (ambitionierte Bühnenkünstlerin - z.B. Brecht-Stücke - und bekannt als Tochter Andrea in der TV-Serie Forsthaus Falkenau) trinkt jeden Morgen vor dem Frühstück einen Liter Rotbusch-Tee (Drogerie, Apotheke). Den Tip bekam sie von einer Maskenbildnerin. Denn dieser afrikanische Tee enthält jede Menge Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Zink u.a.) und hält damit den Stoffwechsel auf Trab.

Gewichtsprobleme kennt sie deshalb nicht, Fastentage gibt es bei ihr keine. Sie ernährt sich bewusst mit viel Obst, Gemüse, Joghurt, Müsli und Fisch. Es darf aber auch mal ein schönes Steak sein. Sie isst fünfmal am Tag, dabei aber keine großen Mahlzeiten. Ihre Ernährungsphilosophie: "Essen mit Appetit, aber nicht ohne Grenzen. Wenn man auf seinen Körper richtig hört, kann man gar nicht dick werden."

Dr. Maike Groeneveld: Ein Liter Rotbusch-Tee tut sicher gut, wenn man den ungewöhnlichen geschmack mag. Es kann aber auch ein anderer Kräutertee sein, z.B. Zitronenmelisse oder Lemongras (schmecken sehr erfrischend). Viel Obst, Gemüse, Joghurt, Fisch und ab und an ein Steak: optimal! Fünf Mahlzeiten pro Tag: ebenfalls optimal! Philosophie: „Wenn man auf

seinen Körper richtig hört, kann man gar nicht dick werden.“ Das haben leider viele Menschen verlernt. Es lohnt sich aber, das wieder zu lernen.

Cécile Bagieu

20, 1,68 groß, 58 Kilo

Iß keine Kohlehydrate zusammen mit Eiweiß - diese Trennkostregel hält Cécile Bagieu prinzipiell ein. Kohlehydrate: z.B. Nudeln, Kartoffeln, Vollkornprodukte. Eiweiß: z.B. Fleisch, Käse, Milch, Kernobst, Zitrusfrüchte. Neutrale Lebensmittel: z.B. Gemüse, Salat. Man darf also Steak mit Salat, aber nicht mit Kartoffeln essen. Die wissenschaftliche Theorie dahinter: Der Organismus kann das Essen besser verdauen, wenn es nicht alle Grundnährstoffe auf einmal enthält. So bilden sich weniger Schlacken und Fettablagerungen werden verhindert. Cécile Bagieu: "Aber ich halte mich nicht zu streng daran - sonst verzichtet man aus Angst vorm Essen z.B. auf einen netten Abend mit Freundinnen." Schokolade (Glückshormone) und Butter (Power für die Nerven) ißt sie manchmal trotzdem. Viel Sport (Inline skates) und regelmäßig Gymnastik (zweimal pro Woche 20 Minuten zu Hause vor dem Fernseher mit einem Fitness-Video) sorgen für Ausgleich. Denn neben ihrem Studium an der Akademie für Werbung jobbt Cécile Bagieu in einer Agentur - "... da sitze ich also den ganzen Tag und es ist gar nicht so einfach, schlank zu bleiben."

Dr. Maike Groeneveld: Trennkost ist deshalb gut, weil die Ernährung dabei sehr vielfältig zusammengesetzt ist und einen hohen Anteil an Gemüse und Obst enthält. Die Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten muss aber nicht sein. Es ist wissenschaftlich nicht erwiesen, dass der Körper Eiweiß und Kohlenhydrate nicht gleichzeitig verdauen kann. Gymnastik vor dem Fernseher ist eine gute Alternative, falls die Zeit fürs Studio zu knapp ist oder es draußen dauernd regnet.

Anne Brendel

27, 1,70 groß, 58 Kilo

Schlank bleiben und trotzdem gut kochen und essen - Anne Brendel hat dafür ihre eigenen Rezepte entwickelt. Die Grafikerin ersetzt z.B. Sahne in Soßen mit 10%em Sauerrahm "... dann die Soße aber nicht mehr aufkochen lassen, sonst gerinnt sie, weil das Fett zum Binden fehlt." Fett spart sie auch beim Fleisch. Es gibt Pute statt Schwein. Statt Butter nimmt sie 0,6%en Buttermilchstreichkäse und beim Salatdressing Zitrone statt Öl. Süßes mag sie sehr und ißt es auch - beachtet aber dabei einiges. "Statt Schokolade esse ich z.B. Puffreis, der wirkt mengenmäßig zwar viel, hat aber weniger Kalorien, weil das meiste an ihm die aufgepeppten Reiskörner sind." Lecker schmeckt ihr auch der probiotische Fitnessquark mit 0,2% Fett. Ihre Devise: "Harte Diäten sind schlecht, weil man danach schnell wieder zunimmt. Ißt man konstant vernünftig, hat man keine Gewichtsprobleme."

Dr. Maike Groeneveld: Fett sparen ist prima. Beim Salat sollte das Öl jedoch nicht durch Zitrone ersetzt werden. Denn hochwertiges Pflanzenöl liefert wichtige ungesättigte Fettsäuren, die der Körper für die Bildung von Hormonen braucht. Die Idee Puffreis statt Schokolade ist gut. „Harte Diäten sind schlecht, weil man danach schnell wieder zunimmt.“ Das ist die leidige Erfahrung vieler dicker Menschen. Deshalb lieber konsequente Ernährungsumstellung, in der individuelle Wünsche und Vorlieben berücksichtigt werden und die Pfunde langsam aber sicher purzeln.

Dieses Dokument wurde mit Win2PDF, erhaeltlich unter <http://www.win2pdf.com/ch>
Die unregistrierte Version von Win2PDF darf nur zu nicht-kommerziellen Zwecken und zur Evaluation eingesetzt werden.