

Abnehmen - ohne Diät!

Schluss mit dem Kilo-Frust! Statt sich auf die faule Haut zu legen, geben die Stars jetzt richtig Gas. Denn das ist **das beste Wohlfühlrezept** für die kalte Jahreszeit

Wenn es früher dunkel wird, das Laub sich bunt verfärbt und der Regen gegen die Fensterscheiben prasselt, fällt für die meisten von uns der Startschuss für die gemütliche Jahreszeit: sich in einer Decke auf dem Sofa einkuscheln, Filme gucken, Schokolade essen, dem inneren Schweinehund nachgeben und es sich selbst richtig gut gehen lassen. Zumal ein paar zusätzliche Pfunde unter dicken Strickjacken und flauschigen Pullis kaum auffallen. Auch Hollywood-Stars kennen das Dilemma: Zwischen zwei Filmen genießen auch sie gern mal das süße Leben. Wie Kate Hudson, 30, die sich im Liebesrausch mit Neu-Lover Alex „A-Rod“ Rodriguez, 34, gerade etwas Glücksspeck angefuttert hat.

Allerdings ist Kate Hudson spätestens zum nächsten Drehbeginn wieder in Form. Im Gegensatz zu den meisten anderen Menschen, die ihr Geld nicht mit ihrem Aussehen verdienen, erst im Frühjahr wieder aus ihrer Schlemmsucht erwachen und dann erschrocken feststellen, dass sie nicht fit für den kommenden Sommer sind. Ein Teufelskreis, denn dann wählen die meisten eine Radikaldiät – und tappen anschließend wieder in die Jo-Jo-Falle. Dass der Frühling die Zeit ist, in der sich alle intensiv um ihren Körper kümmern, bestätigt auch Schönheitschirurg Professor Dr. Werner Mang, 60, Chef der Bodenseeklinik in Lindau: „Dann sind die meisten Eingriffe Fettabsaugungen.“ Um die „Sünden“ des Winters schnell und einfach wieder loszuwerden.

Für den Fachmann unverständlich. „Man muss das ganze Jahr über auf sich und seinen Körper achten“, erklärt Mang. „Dann kommt es gar nicht erst zu überflüssigen Pfunden.“ Das weiß auch Promi-Trainer Karsten Schellenberg: „Wer gleichmäßig trainiert und sich fit hält, der kommt auch durch die dunkle Jahreszeit, ohne zuzunehmen. Und dann ist auch **»**

5 TIPPS VOM BEAUTY-EXPERTEN



Der Mann für die Schönheit
Professor Dr. Werner Mang ist der bekannteste Schönheitschirurg Deutschlands. Seine These: „Jeder kann gesund und fit sein – für die Problemzonen gibt es mich“

1. Radikaldiäten bringen nichts! Die enden mit einem Jo-Jo-Effekt! Man nimmt zwar ab, aber noch schneller wieder zu. Besser ist es, sein Leben umzustellen. Wer abnehmen möchte, sollte es mit Trennkost versuchen. Das ist einfach und die Pfunde purzeln ohne Hunger. Außerdem ist diese Ernährungsform der beste Jungbrunnen.

2. Niemand muss sich kasteien oder auf alles, was deftig und lecker ist, verzichten! Wer sich regelmäßig mediterran ernährt, also mit viel Fisch, Gemüse und Olivenöl, kann auch ein- bis zweimal im Monat sündigen, ohne Konsequenzen fürchten zu müssen.

3. Sport hält fit, jung und macht gute Laune. Tipp: Fahrstuhl links liegen lassen und die Treppe nehmen. Dazu lange Spaziergänge und eine Sportart, die Spaß macht.

4. Viel frische Luft tanken. Wenn es im Herbst früher dunkel wird, hilft nur eins gegen drohende Winterdepression: Jeden Sonnenstrahl mitnehmen, rausgehen und nicht im Wohnzimmer hocken!

5. Nicht mehr als auf 20 Grad heizen, weil sonst die Haut austrocknet. Reichhaltige Feuchtigkeitscremes benutzen, wenig Alkohol trinken, dafür viel Wasser und grünen Tee. Der enthält Aufbauvitamine und entschlackt. Tipp als Gesichtsmaske: starken Sud kochen und mit Tüchern auf die Haut legen. Biologisches Anti-Aging vom Schönheitschirurgen sind Unterspritzungen mit Kollagen, Hyaluronsäure und Polymilchsäure.



Tacheles
In seinem Buch „Verlogene Schönheit“ plädiert Mang für sanfte, natürliche Chirurgie.
C. Bertelsmann Verlag,
19,95 Euro



KATE HUDSON hat derzeit nur die Liebe im Kopf und nicht ihr Training. Deshalb legte die 30-Jährige ein paar Pfund Wohlfühlspeck zu (links)

» Schweine- oder Gänsebraten keine Sünde.“ Den ultimativen Trick, den „inneren Schweinehund“ in ein Energiebündel zu verwandeln, hat allerdings auch er leider nicht. „Den Anfang muss jeder für sich selbst finden. Am besten mit einem konkreten Trainingsplan und dann kommt die Motivation von ganz alleine, wenn sich erste Erfolge einstellen.“ Manchmal hilft es aber auch, sich selbst auszutricksen, verrät TV-Moderatorin Charlotte Engelhardt, 31, lachend: „Ich gehe erst mal in die Stadt, kaufe mir was Schönes und danach trainiere ich. Außerdem sage ich mir immer wieder, dass es mir nach dem Sport besser geht und ich dann nicht so ein schlechtes Gewissen haben muss.“

Wichtig ist, dass man einen Sport findet, der Spaß macht. Für Engelhardt ist das Kickboxen: „Das powert aus und macht den Kopf frei.“ Hollywood-Star Catherine Zeta-Jones, 40, geht tanzen, weil die Musik gute Laune macht und es nicht wie ein Workout ist. Kate Hudson schwört auf Pole Dancing (Tanz an der Stange). Und Sängerin Beyoncé verrät: „Bei den Proben für meine Tournee habe ich so viel getanzt, dass die Pfunde von ganz allein gepurzelt sind.“ Klingt paradiesisch und so leicht – wichtig ist nur, den ersten Schritt in ein gesundes Leben zu wagen. Wie Amerikas First Lady Michelle Obama, 45, die vor zehn Jahren mit ihrem Fitnessprogramm begonnen hat. „Sie hat erkannt, wie wichtig Gesundheit und Fitness sind“, sagt ihr Trainer Cornell McClellan. Vorteil für Michelle ist heute: „Es gibt nichts, was ich mir verbiete. Ich esse auch Pommes und Kuchen.“

Verbote und Verzicht bringen ohnehin nichts. Da sind sich alle Experten und auch Hollywood-Stars einig: „Ich liebe Muffins und die brauche ich auch, um mich selbst zu belohnen“, gesteht Kate Beckinsale, 36. „Danach fällt es mir leichter, meinen Ernährungsplan einzuhalten.“ Der bei ihr – wie bei den »

ESSEN SIE SICH GLÜCKLICH!

Nicht nur Schokolade macht happy! Es geht auch leichter und gesünder. Mit „Mood Food“ - Lebensmitteln, die Tryptophan enthalten, wie mageres Fleisch oder Fisch, Kartoffeln, Milchprodukte und Nüsse. Absoluter Frust-Killer ist die Ananas, auch Bananen machen glücklich. Gewürze wie Muskat, Chili, Petersilie oder Koriander sorgen für einen echten Energie-Kick – und sie machen nicht dick!





CHARLOTTE ENGELHARDT
schwört auf Kickboxen, weil es fit und den Kopf frei macht. Die 31-Jährige nahm letztes Jahr sieben Kilo ab!



JESSICA ALBA
Weil sie panische Angst davor hat, zuzunehmen, hungert die 28-Jährige



TORI SPELLING
Die 36-Jährige wurde neulich zweimal ins Krankenhaus gefahren: Magenschmerzen wegen Magersucht?



VICTORIA BECKHAM
Behauptet immer, viel zu essen. Aber die 35-Jährige ist nur noch Haut und Knochen

meisten schlanken Stars – mit wenig Kohlenhydraten auskommt. Stattdessen kommt viel Obst, Gemüse, mageres Fleisch und Fisch auf den Teller. Kein neuer Trick, um abzunehmen, sondern effektiv. „Trennkost ist der beste Weg, um langfristig zu verlieren“, sagt Professor Dr. Gerd Mang. „Das kann auch jeder leicht einhalten, ohne hungern zu müssen.“ Da es keinen perfekten Diätplan gibt, sondern lediglich Eiweiß und Kohlehydrate nicht zusammen gegessen werden dürfen, ist das Prinzip einfach.

Radikal Gewicht zu verlieren, ist gar nicht empfehlenswert. Wie es zum Beispiel Nicole Polizzi, 28, praktiziert: Zwei Wochen nach der Geburt ihres Sohnes Sparrow hatte sie bereits wieder die alte Figur wieder! „Sie hat komplett auf Kohlehydrate verzichtet und hauptsächlich Saft ohne Reis gegessen“, weiß ein Freund des Stars. Klingt köstlich, sorgt aber durch den Kalorienmangel auf Dauer für schlechte Laune. Und gerade im Herbst ist das der falsche Ansatz. Denn im Winter, wo die Sonne als natürlicher Stimmungsmacher fehlt, ist es wichtig, sich selbst etwas Gutes zu tun. Und da ist schlechtes Wetter keine Entschuldigung, sich zu Hause zu verschließen: Es ist ein super Gefühl, nach einem Waldlauf Regen oder Nieselregen total ausgepowert in der heißen Badewanne zu liegen und unter einer warmen Decke zu entspannen“, schwärmt der Personal Trainer Karsten Schellenberg.

Zusammen mit einem Beauty-Programm ist die Sinne und die Schönheit hat der Post-Blues keine Chance. Noch ein Vorteil, jetzt aufzuraffen: Im Frühjahr, wenn alle anderen über zu viel Pfunde jammern, zieht man selbst bereits den Minirock an.

Kathrin Kellermann

Dem Magerwahn verfallen

Schlank und schön zu sein, wünscht sich jeder. Fatal wird es jedoch, wenn Dauerdiäten in einer Magersucht enden! Zwar gibt keine Hollywood-Diva zu, tatsächlich eine Essstörung zu haben, aber die Krankheit ist in der Traumfabrik weit verbreitet. Grund: der zwanghafte Druck, dünn sein zu müssen, um Rollen zu bekommen. In Size Zero zu passen oder einem bestimmten Image gerecht zu werden. Dahinter steckt in der Regel ein psychisches Problem: Für viele Magersüchtige ist das Essen das Einzige, was sie in ihrem Leben kontrollieren können.

5 TIPPS VOM FITNESS-EXPERTEN



Der macht fit!
Promi-Trainer Karsten Schellenberg aus Berlin trainiert unter anderem Franka Potente und Detlef D! Soost. Er sagt: „Motivation kommt vom Erfolg!“

- 1. Keine Angst vor schlechtem Wetter.** Es gibt gute Laufschuhe und vernünftige Regensportklamotten, die genau richtig sind für diese Jahreszeit. Und es macht Spaß, im Nieselregen locker durch die Natur zu laufen! Crossläufe im Wald regen nicht nur den Kreislauf an, sondern stärken auch das Immunsystem. Zwischendurch kann man sogar Übungen integrieren (Tipps unter: www.fitnessworker.de).
- 2. Besorgen Sie sich ein Fitnessvideo und trainieren Sie gemeinsam mit Freunden.** Das macht viel Spaß! Der neue Trend beim Personal Training ist übrigens, dass sich mehrere Leute zusammenschließen und mit einem Coach richtig Gas geben!
- 3. Abnehmen funktioniert nur mit einer Strategie.** Das ist wie beim Hausbau: erst Grube ausheben, Fundament gießen und dann folgt Stein auf Stein. Wer Pfunde verlieren will, sollte sich gesund ernähren, bis zu dreimal die Woche Ausdauersport betreiben und dazu noch Krafttraining für den Muskelaufbau absolvieren. Die Motivation kommt dann über den Erfolg!
- 4. Erkennen Sie Ihr Wohlfühlgewicht.** Wenn jemand richtig kämpfen muss, um fünf Kilo loszuwerden, dann ist das nicht das richtige Gewicht für den Körper!