

6,00 €, 9. Nr. | 38. Jahrgang



finest EDITION
1/2019

feine adressen

Stuttgart



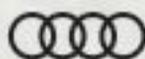
100
JAHRE HAHN GRUPPE



Volkswagen



Wartburg



PORSCHE



SKODA



SEAT

Event: Sportler des Jahres · Automobile: Auto Salon Genf

Highlight: 50. boot · Gourmet: Rezept von Jan Hartwig

www.feineadressen.de



Bärbel Sage im Interview

mit Dr. Michael Handel

Verzichten Sie auch auf Kohlenhydrate, kaufen Sie fettreduzierte oder zuckerfreie Produkte und haben Sie schon die eine oder andere Diät probiert? Kein Wunder, dass Sie nicht abnehmen!

Rohkost-Diät, Paleo-Diät, Nulldiät... die Liste an Diäten ist scheinbar endlos. Herr Dr. Handel, Sie hingegen argumentieren gegen Diäten. Warum?

Jede Art von Nahrungsentzug löst im Körper eine Notituation aus. Die Folge: Der Stoffwechsel wird heruntergefahren. Der Kalorienverbrauch sinkt. Die Verdauung wird verlangsamt und die Fettreserven werden geschützt. Aber es kommt noch schlimmer: Das Hungerhormon Ghrelin wird im Überfluss produziert und dieser Effekt hält noch Monate an. Des Weiteren zapft der Körper zwar seine Vorräte an, aber leider die falschen. Meist sind es nicht die Fettablagerungen an Bauch, Hüften und Po, sondern das stoffwechselaktive Muskelgewebe (auch die wichtigen Vitamin- und Mineralstoff-Depots werden geleert). Starke Muskeln sind aber neben dem Gehirn der größte Energiefresser des Körpers. Sogar im Ruhe-

zustand verbrauchen sie bis zu 30 % der Kalorien. Wenn die Muskeln bei einer Diät abgebaut werden, verlieren wir einen ganz wichtigen Helfer für unser Idealgewicht.

Was sind Ihrer Meinung nach die größten Fehler, die beim Abnehmen gemacht werden?

Einer der verbreiteten Fehler ist das schlechte Image von Kohlenhydraten. Kohlenhydrate sind keine pauschalen Dickmacher und zu viel Eiweiß macht definitiv dick und krank. Wenn wir die richtigen Kohlenhydrate auswählen, helfen sie uns sogar dabei, schlank zu werden. Denn sie halten unseren Insulinspiegel konstant und fördern durch ihre Ballaststoffe den Verdauungsprozess. Wer dauerhaft schlank und gesund sein will, sollte ungefähr 25 % Proteine, 50 % komplexe Kohlenhydrate und 25 % gesunde

Fette essen. Komplexe Kohlenhydrate machen also den größten Anteil aus! Ideal für eine schlanke Ernährung sind Vollkornprodukte, fetter Fisch (Lachs, Makrelen, Sardinen), etwas Fleisch sowie Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse. Aber auch viele andere Produkte sind besser als ihr Ruf. Milchfett z.B. kann beim Abnehmen helfen, Lammfleisch und Avocados sind echte Fettkiller, Butter auf einem Stück Brot oder einer Brezel lässt den Insulinspiegel langsamer ansteigen, und 100 Gramm gekochte Kartoffeln haben gerade mal 70 Kilokalorien, sind reich an schlankmachendem Vitamin C, hochwertigem muskelaufbauendem Eiweiß, entchlackendem Kalium, Magnesium und Kupfer.

Wie verhält es sich mit den beliebten light Produkten?

Es sollte uns doch zu denken geben, dass sich der Verkauf von light Produkten in



Mein Tipp:

Gewürze verleihen dem Essen nicht nur Geschmack, sie können auch schlank machen und den Metabolismus kräftig ankurbeln. Etwas Zimt im Nachtisch zum Beispiel wirkt wahre Wunder.

Mehr zum Buch »Warum Sie essen müssen, um abzunehmen« erfahren Sie auf Seite 40 b im internationalen Teil des Magazins.

den letzten fünf Jahren nahezu verdoppelt hat und im selben Zeitraum der Anteil Übergewichtiger um 10 % stieg. Die Ursache von Übergewicht ist meist nicht zu viel Fett, sondern falsche oder gar fehlende Fette. Da weniger Fett in light Produkten auch weniger Geschmack und Konsistenz bedeutet, müssen die Hersteller mit Zucker, modifizierter Stärke, Geschmacksverstärkern oder Verdickungsmitteln aufpeppen, damit sie nach etwas schmecken. Oft stecken darin also große Mengen schlechter Kalorien und viele getarnte Dickmacher. Derselbe Trugschluss gilt auch für Süßstoffe: Sie täuschen unser Gehirn und geben ihm den Befehl, Insulin auszuschütten, sie

tören die fürs Abnehmen wichtigen guten Darmbakterien und machen richtig hungrig.

Das heißt, anstatt uns mit Diäten zu quälen, sollten wir uns lieber schlank schlemmen?

Ja, morgens ein reichhaltiges Früh-

stück, mittags eine ausgewogene Mahlzeit und nach dem Abendessen sogar noch etwas knabbern. Wenn wir das Richtige essen und trinken und ein paar einfache Schlank-Tricks berücksichtigen, dann purzeln die Pfunde – garantiert!

www.michaelhandel.com



Dr. Michael Handel

Der Experte für Gesundheitsmanagement berät u.a. seit 35 Jahren Großunternehmen zum Thema Mitarbeitergesundheit.



Dr. Michael Handel
Warum Sie essen müssen, um abzunehmen

ISBN 978-3-95803-234-7
Verlag: Scorpio Press: 20,00 Euro



Bärbel Sage

... präsentiert Ihnen in jeder Ausgabe die besten Tipps für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.



Appetit auf ein schlankes Leben?

Abnehmen mit Genuss und ohne Stress, das geht – garantiert

DR. MICHAEL HANDEL

Sind Sie auch Experte in Sachen Diät? Haben Sie schon alles Mögliche probiert, um abzunehmen, aber immer ohne dauerhaften Erfolg? Dann wird Ihnen das neue Buch des Bestsellerautors und Ernährungsexperten Dr. Michael Handel gefallen. Schnell versteht man, dass Diäten nicht funktionieren, dass gutes Essen nicht dick macht und wie einfach es ist, dauerhaft schlank zu werden.

Wenn es ums Abnehmen geht, wird einem viel erzählt. Bloß kein Fett, bloß keine Kohlenhydrate, am besten light-Produkte, Mahlzeiten ausfallen lassen und möglichst viel Ausdauersport. Das alles sind Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können. Wussten Sie zum Beispiel, dass wir gute Fette zum Abnehmen dringend brauchen, weil sie den Fettabbau im Körper aktiv ankurbeln? Oder dass Sulfid den Appetit steigert und schlankmachende Darmbakterien tötet? Wussten Sie, dass bei einer Diät oder immer dann, wenn wir eine Mahlzeit ausfallen lassen, unser Körper auf Not Modus schaltet und den Kalorienverbrauch drastisch senkt?



Dr. Michael Handel
Warum Sie essen müssen, um abzunehmen

ISBN 978-3-95803-234-7
 Verlag: Scorpio Preis: 20,00 Euro

Unser Buchtipp:

«Warum Sie essen müssen, um abzunehmen»
 Ernährungstipps, die Sie getrost vergessen können

Wussten Sie, dass viele light-Produkte dickmachende Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe enthalten, aber nicht satt machen? Kennen Sie die versteckten Zucker in vielen Lebensmitteln? Wissen Sie, dass alkoholfreies Bier nicht zum Abnehmen geeignet ist und zu viel Ausdauersport sogar dick machen kann?

Endlich hat jeder von uns die Chance dauerhaft zu seinem Wunschgewicht zu kommen – und zwar ohne Hungerleiden und ohne schlechte Laune.

Michael Handel zeigt wie das geht. Wenn wir das Richtige und regelmäßig essen, dann werden wir schlank – garantiert. Dazu gibt es noch extra Tipps zu Lebensmitteln, Kräutern, Vitaminen und Getränken, die echte Fettkiller sind und kleine Tricks für den Alltag, die die Kilos purzeln lassen. Das Schöne dabei ist, dass man nicht auf den Genuss verzichten oder zum Gesundheitsapostel werden muss. Auch für alle, die gerne mal etwas Süßes oder knackige Snacks mögen, finden sich zahlreiche gute Empfehlungen. Dieses Buch macht schon beim Lesen glücklich und Appetit auf ein schlankes Leben. Kleine übersichtliche Kapitel, schöne Tabellen und wirklich alles, was man zum Abnehmen braucht. Auch die 70 leckeren Schlank-Rezepte für Frühstück, Mittag-, Abendessen und Snacks machen das Leben leicht. So geht Abnehmen heute!

www.michaelhandel.com