

Ausgabe 1/2019

SCHÖNEJAHRE

Das Leben genießen

www.schoenejahre.de

FIT & GESUND

Leichter lebt es sich besser:
Das große Special zum
Abnehmen

GESUNDHEIT

Auf gesunden
Beinen in den
Frühling

REISE

Athen – Die
unterschätzte
Weltstadt

ABNEHMEN

Nicole Staudinger erklärt, wie sie es
geschafft hat, 30 Kilo zu verlieren

EXTRA

Viele Rätsel &
tolle Gewinne



Wer abnehmen will, muss essen

Wie schafft man es, bis ins hohe Alter schlank zu bleiben? Ernährungsexperte Michael Handel ist der Sache auf den Grund gegangen und erklärt in seinem neuen Buch „Warum Sie essen müssen, um abzunehmen – Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können“ (Scorpio Verlag, 20 Euro), worauf es ankommt. Dazu hat er über 200 aktuelle Studien ausgewertet und in verschiedenen Ländern zahlreiche Interviews geführt: mit Menschen, die im hohen Alter bei bester Gesundheit und schlank sind, aber auch mit solchen, die seit Jahren erfolglos versuchen abzunehmen.

Brausetabletten 2.0

Wasser trinken ist wichtig und gesund. Nur oft auch etwas eintönig. Ein österreichisches Start-up hat dazu zuckerfreie Microwürfel entwickelt, die schnödes Wasser in ein fast kalorienfreies Erfrischungsgetränk verwandeln. Die sechs Sorten mit Frucht- und Pflanzenextrakten sind mit Vitaminen angereichert. Wohlklingende Namen wie Boost, Focus oder Glow machen Lust aufs Trinken. 12 waterdrop-Würfel kosten 6,99 Euro und reichen für jeweils bis zu einem Liter Wasser. Erhältlich über: www.waterdrop.com



Backen und Servieren in einer Form

Manchmal will der frisch gebackene Kuchen einfach nicht aus der Form. Eine einfache und praktische Lösung sind Spring- und Kastenformen aus Silikon mit Glasboden. Ein-



fetten ist nicht nötig und nach dem Backen einfach den Silikonrand ablösen. Dank der Glasplatte kann das Backwerk direkt serviert werden. Baking Boutique Formen, ab ca. 17 Euro über www.qvc.de.



Süße Resteverwertung

Reife Bananen müssen nicht in die Tonne. Aus ihnen lässt sich saftiges Bananenbrot backen. Dazu drei Eier mit 200 ml Sonnenblumenöl, 450 g Dinkelmehl und 2 Teelöffeln Backpulver zum Teig verrühren. Drei bis vier Bananen zerdrücken und untermischen. In eine gefettete Kastenform geben und bei 180 Grad Umluft in 50 Minuten backen. Zum Verfeinern eignen sich beispielsweise gehackte Nüsse, Vanillemark und Zimtpulver.

