

Fernseh woche



24
8.6.2007

IHR PROGRAMM VOM
16. BIS 22. JUNI



4 190345 401009

DEUTSCHLA

NUR 1 EUR

ÖSTERREICH 1,25 EUR

SCHWEIZ 2,10 EUR

www.fernsehwoche

Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz

RAUS AUS DER HEKTIK

Warum die Stille unsere Seele streichelt

Ein bisschen Einsamkeit kann glücklich
machen: Wie wir wieder zu uns selbst finden

MILLIONEN PATIENTEN DÜRFEN HOFFEN

11 gute Nachrichten aus der Medizin

Bessere Vorsorge, neue Behandlungsmethoden
gegen Alzheimer, Herzinfarkt, Krebs...

GEHIRN-JOGGING

Das große Schul-Quiz für Erwachsene

Hand aufs Herz: Würden Sie heute noch
versetzt werden? Machen Sie den Test

Schlanker, glatter, straffer

Bikini-fit in nur 3 Wochen

KLAPPT
GARANTIERT

Schnell & einfach: Das Erfolgs-Programm mit Bewegung, Ernährung, Pflege
Plus: Die perfekte Bademode für jede Figur – kleine Tricks, große Wirkung

BEAUTY

**Schön
gesund
mit Wein**

Von innen
und außen
So hilft die
Vinothérapie

EXTRA Bikini-fit

INHALT

- Fit für den Strand
- Perfekte Bikinis für jede Figur
- Schlank im Urlaub
- Tolle Bade-Plätze

Mit kleinen Zielen groß rauskommen



INTERVIEW ■ Motivations- und Fitness-trainer Magnus Liepins (43)*

FERNSEHWOCHE: Wieso fangen wir meist erst kurz vorm Urlaub an, uns strandfit zu sporteln?

Magnus Liepins: Weil wir oft viel zu hohe Anforderungen an uns stellen! Daraus erwachsen Ziele, die kaum zu erreichen sind.

Haben Sie dafür ein Beispiel? Wer drei Kilo abnehmen will, braucht kein Marathontraining und keine Nulldiät. Ein zu hartes Programm frustriert, weil man's nicht schafft. Dann sucht man Ausreden, z. B. Zeitmangel. Als nächstes fühlt man sich noch schlechter, weil man gar nichts für die Figur tut. Ein Teufelskreis!

Wie durchbricht man den Kreis? Kleine Ziele setzen und feste Trainingszeiten einplanen! Denken Sie vorm Sport nicht: „Ich muss.“ Lieber: „Ich kann!“
*aus Berlin. www.code-m.de

WOHLFÜHL-ZEIT ■ Urlaub am Meer, Sonne auf nackter Haut – herrlich! Aber Sie trauen sich noch nicht in Ihr Bade-Outfit? Das können wir ändern! Unser Programm macht Sie in drei Wochen fit für den Strand. Worauf warten Sie?

Endlich Ferienzeit! Eigentlich ein Grund, sich zu freuen. Doch ein paar kleine Fettpölsterchen an Hüften und Bauch machen den Spaß am Strand schnell zu nichte! Gut, dass man in drei Wochen noch wirklich viel für die Bikini-Figur tun kann – mit unseren Top-Tipps für Sport, Ernährung und Pflege. Damit werden Sie am Strand zur „badenden Venus“. Versprochen!

Noch 3 Wochen...

Legen Sie Ihren Bikini an einen gut sichtbaren Platz. So haben Sie Ihr Ziel immer im Auge!

SPORT

■ **Start-Check** Rein in den Bikini und ran an den Spiegel! „Überprüfen Sie als erstes ihre Figur!“ rät Magnus Liepins (siehe Interview links). Der Fitness-Profi rät schlanken Frauen, Problemzonen gezielt

durch Workouts zu bearbeiten und weniger Ausdauer zu trainieren. Alle anderen fahren gut mit einem Mix aus beidem.

■ **Kleine Ziele** Anstatt täglich aus der Puste zu geraten, rät der Experte zu zwei bis drei mal Training pro Woche: 10 bis 20 Min. Nordic Walking oder Radfahren pro Einheit. Das verbrennt Fett. Am besten bei etwa 120 Herzschlägen pro Minute. Eine Pulsuhr lohnt sich!

■ **Alltagsrituale** Ob morgens oder abends: Magnus Liepins empfiehlt feste Zeiten: „Richten Sie feste Sport-Termine ein – das schafft Routine.“

ERNÄHRUNG

■ **Fettarm essen** Klingt banal, ist aber wichtig: „Um schnell abzunehmen, müssen Sie auf Fett verzichten“, so Prof. Volker Pudiel (63), Ernährungspsychologe an der Uni Göttingen. Montags fettreduzierte und Light-Produkte für die ganze Woche kaufen. So geraten Sie später nicht in Versuchung!

3,2,1-schla

Der Drei-Wochen-Plan für die perfekte

BADENIXE
Ohne zu verzichten am Strand eine gute Figur machen? Das können Sie auch!

■ Achtung, Kalorienfalle! Wo versteckte Dickmacher lauern



Cocktails: Lecker, aber nicht leicht

DRESSINGS Klar, wer wie Top-Models nur grüne Blätter knabbert, hält seine Figur. Aber in Fertig-Dressings steckt viel Fett! Mit einem solchen Topping erreicht der Salat schnell die Kalorienmenge von einem großen Teller Pasta!

Lieber selbst machen: aus Essig und ein wenig Öl.
DRINKS Cocktails, aber auch Erfrischungsgetränke mit Zucker sind echte Kalorienbomben. Ein Liter Eistee ist schnell runtergespült, bleibt aber lange auf den Hüften: Er hat 350 kcal!

Erfrischung ohne Reue spendet Früchtetee mit Süßstoff und Zitrone.
LIGHT-CHIPS Auch fettreduzierte Sorten sind Dickmacher! Geschmacksverstärker in Chips regen zudem den Appetit an. Besser sind Salzstangen.

Sexy Formen
Feste Konturen
Zarte Haut



Fernseh
woche

■ **Clever trinken** Mindestens zwei Liter Wasser oder Schorle am Tag! Trick: Beim Verdauen von kalten Drinks verbrennt der Körper sogar Energie.

PFLEGE

■ **Erst peelen** „Entfernen Sie zunächst alte Hornschüppchen“, sagt Schönheitsspezialistin Renata Steffens (51) aus Hamburg (www.artandbeautyhautwunder.de). Dazu den Körper beim Duschen mit einem Mix aus Meersalz und Olivenöl abreiben.

■ **Dann bräunen** Fangen Sie jetzt mit einer sanften Selbstbräunercreme an (siehe Spalte rechts). Auf der gepeelten Haut verteilt sich die Lotion schön gleichmäßig. Stufenweise tönt sie Ihre Haut in drei Wochen ganz natürlich.

■ **Zuletzt cremen** Gegen Orangenhaut helfen spezielle Öle und Lotions (siehe rechts). Täglich anwenden!

Noch 2 Wochen...

Super! Ein Drittel haben Sie schon geschafft!

SPORT

■ **Ausdauer steigern** Erhöhen Sie in dieser Woche die Walking- oder Joggingeinheiten um einige Minuten. „So sind Sie gut aufgewärmt für ein kleines Workout danach, am besten im Park“, ermutigt Liepins.

■ **Muskeln straffen**

„Fett verbrennt keine Kalorien. Muskeln aber schon!“ Der Experte weiter: „Je mehr Muskelmasse wir haben, desto mehr Energie braucht der Körper.“ Die zieht er sich aus lästigen Fettdepots.



nk!
Strandfigur



Fortsetzung auf S. 88

Glatt & braun Top-Pflege für den Sommer-Körper!



GLATT-MACHER Aprikosenkernöl, Birkenblätter-Extrakt und Bienenwachspelren reinigen sanft und fördern nebenbei die Zellaktivität. „Birken-Dusch-Peeling“ von Weleda, 150 ml, ca. 8 Euro.



VITAMIN-ÖL Klare Wunderwaffe: Das „Massageöl gegen Cellulite“ enthält Vitamin A, E, B3 und Koffein, strafft damit das Bindegewebe und regt den Fettabbau an. Von frei, 100 ml, ca. 14 Euro (nur in Apotheken)



FRUCHT-BOMBE Der süße gelbe Stick knetet und pflegt die Haut mit Kiwi-, Grapefruit- und Apfel-Extrakt. „Massierender Roll-on“ von Garnier, 150 ml, 9 Euro.



GOLD-CREME Keine Chance für hässliche Streifen! Die „Sunshine Body Lotion“ bräunt den Körper nach und nach ganz sanft und daher garantiert gleichmäßig. Von Dove, 250 ml, 5 Euro.



MINZ-STREIFEN Schnell weg mit den Härchen! Die Kaltwachsstreifen von Veet gibt es jetzt auch für Achselhöhle und Bikinizone. Plus: Sie erfrischen mit kühlender Minze! 20 Stück, 5 Euro.

EXTRA Bikini-fit



Nur keine Angst vor dem Büfett...



VOLLPENSION ■ Im Hotel locken üppige Speisen und Desserts. Mit diesen Tipps können Sie ruhig zugreifen

FRÜHSTÜCK Sie haben richtig Kohldampf? Super! Schlagen Sie lieber morgens zu, als tagsüber immer wieder Kleinigkeiten zu naschen. Aber: Trinken Sie nach dem Aufwachen ein Glas Wasser. Das dämpft den Appetit. Am Büfett gilt: Vollkornbrötchen und Müsli sättigen viel länger als helle Brötchen und Croissants. Auch etwas Salat oder eine Gurke auf dem Käsebröt füllen den Magen. Und machen Sie Pausen zwischen den Schlemmergängen. Das Sättigungsgefühl setzt nämlich erst nach 20 Minuten ein. Fettfallen: gebratene Würstchen und Bacon.

ZWISCHENDURCH Viele Hotels bieten mittags süße Nachspeisen an. Greifen Sie statt zur Sahnetorte doch mal zum Obstsalat! Der ist lecker und gesund. Oder probieren Sie heimische Früchte! Die schmecken hier viel intensiver als zu Hause. Dazu lieber einen Kaffee mit Milch als einen Latte Macchiato trinken – der hat drei Mal so viel Kalorien.

ABENDESSEN Meist sind die Augen größer als der Hunger. Um nicht zu viel zu essen, zunächst einen kleinen Teller füllen. Unbegrenzt dürfen Sie bei Gemüse und Salat zuschlagen. Dafür bei der Soße sparen. Die ist oft sehr fettig. Im Restaurant auf Brot und Oliven vorweg verzichten. Das sind echte Appetitanreger! Sie urlauben am Meer? Dann essen Sie viel Fisch. Der ist kalorienarm und sättigt lange.

Fortsetzung von S. 87

Workout für den Bauch

Für diese Übung in Rückenlage Beine anwinkeln, Fersen in den Boden drücken. Die Arme liegen neben dem Oberkörper, Handflächen zeigen nach oben. Den Oberkörper Wirbel für Wirbel in Richtung Knie ziehen. 15 mal wiederholen. Kurz entspannen. Die Übung ein bis zwei Mal wiederholen.

■ **Po und Beine** Zum Knackpo verhilft der Beckenlift: Nehmen Sie dieselbe Grundstellung wie bei der Bauchübung ein. Jetzt das Becken 15-mal Richtung Himmel anheben, kontrolliert senken. Ein bis zwei Mal wiederholen. Ihre Trainingseinheit beenden Sie mit einigen Minuten Treppensteigen. Das stärkt die Muskeln im Unterkörper.

ERNÄHRUNG

■ **Mehr schlemmen** „Essen Sie viele Kohlenhydrate“, rät Pudel. Super: Reis, Kartoffeln, Brot (wenn möglich Vollkornprodukte), Obst und Gemüse. Die entschlacken und machen satt.

■ **Appetit zügeln** Heißhunger-Attacken auf Schokolade pla-

gen Sie? Beugen Sie vor, indem Sie fettarme Snacks (z. B. Gemügesticks) bereit stellen! Im Notfall greifen Sie dann dort zu.

PFLEGE

■ **Eiskalt erfrischen** Für ein tolles Dekolleté die Brust täglich mit kaltem Wasser kreisförmig abbrausen – wirkt hautstraffend! Alternative: Zwei geriebene Äpfel auf der Haut verteilen. Nach 20 Minuten abwaschen.

■ **Nicht vergessen** „Auch Ellenbogen und Knie sollen jetzt schön zart sein“, so die Kosmetikerin Renata Steffens. Raue Stellen mit Zitrone einreiben!

■ **Straff massieren** Eine Zupfmassage am Bauch festigt das Gewebe. Dafür mit zwei Fingern sanft in die Haut zwicken.



Noch 1 Woche...

Fast geschafft! Motivieren Sie sich für die letzten Tage mit einem Kosmetiktermin.

SPORT

Endspurt

In dieser Woche sollten Sie auf jeden Fall dreimal sporteln. Fitte machen an vier Tagen ihre Ausdauer- und Muskelübungen. Das Training der letzten Woche (Walken, Radfahren oder Joggen) steigern Sie um mehrere Minuten. Von den Workouts aus der zweiten Woche sollten Sie jetzt je drei Sätze schaffen. Ein neues Workout für „obenrum“ kommt dazu.

■ **Sexy Brust und Arme** In der dritten Woche ergänzen Sie die Muskelübungen um Gesundheitsliegestütze. „Die straffen die Brust und sorgen für feste Oberarme“, so der Fitness-Profi. So geht's: Die Knie und Hände sind auf dem Boden, Rücken und Arme sind gestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach innen. Jetzt die Arme 15-mal beugen und wieder strecken. Drei Sätze à 15.

ERNÄHRUNG

■ **Jung trinken** „Vor Hautalterung schützen die Vitamine A, C und E“, sagt Professor Pudel. Die sind unter anderem in leckeren Fruchtsäften enthalten.

Der beste Bikini für jeden

BEI ETWAS HÜFTGOLD

„Ablenken“ ist das Motto. Das klappt mit Farben und einem auffälligen Dekolleté. Ein tiefer Beinausschnitt verdeckt. Keine Bändchenslips tragen! Die schneiden nur ein.



BEI EINEM KLEINEN BUSEN

Ein Neckholder-Oberteil füllt das Dekolleté optisch auf. Greifen Sie zu Bikinis mit Rüschen und Raffungen unter dem Busen. Die täuschen Fülle vor. Gepolsterte Cups pushen.



BEI EINEM ÜPPIGEN PO

Hier gilt: Mehr ist mehr. Ideal sind große Slips und Badeanzüge mit tiefem Beinausschnitt. Extra-Trick: Binden Sie sich ein Pareo-Tuch um die Hüften. Das kaschiert!



Sexy Formen
Feste Konturen
Zarte Haut

Fernseh
woche



HINGUCKER
Am Wasser mit
Freundinnen
herumalbern ist
Balsam für die Seele

Steffens. Danach bleiben die Beine bis zu vier Wochen glatt. Alternative: epilieren oder rasieren.

■ **Edel glänzen** Den letzten Schliff bekommt Ihr Körper mit einem Bronzepuder (z. B. „Bronze-Puderperlen“ von AVON, ca. 9 Euro). So schimmert er seidig zart.

■ **Gut schützen** Ihre Haut ist jetzt schön weich und rosig. Damit das so bleibt, sollten Sie am Strand nie die Sonnencreme vergessen. Zusatz-Plus: Sie versorgt die Haut auch mit Feuchtigkeit. Zarte Haut ist zudem besonders empfindlich. „Darum ist es noch wichtiger, einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor anzuwenden“, sagt die Kosmetikerin.

Geschafft!

Herzlichen Glückwunsch zur Bikini-Figur! Der alte sitzt etwas locker? Wie wär's mit einem Neuen? Den haben Sie sich jetzt verdient! **ts/nla**

■ **Schnell bekämpfen** Kurz vor dem Strandtag bläht sich Ihr Bauch plötzlich auf? Keine Panik! Trinken Sie Pfefferminztee oder essen Sie frische Ananas. Das beruhigt die Verdauung.

PFLEGE

■ **Perfekt glätten** Schöne Beine haben keine Stoppeln. Deshalb schnell noch enthaaren. „Ich empfehle dafür Warmwachs“, sagt Renata

Typ

STRANDMODE ■ Zu viel oder zu wenig? Mit dem richtigen Outfit zaubern Sie Problemzonen einfach weg

BEI KURZEN BEINEN

Um die Beine optisch zu strecken, unbedingt auf einen hohen Beinausschnitt achten. Auch Längsstreifen auf der Bikini-Hose verlängern. Auf tief geschnittene Slips verzichten.



BEI BREITEN SCHULTERN

Ein kräftiges Kreuz wirkt durch weit auseinander stehende Träger gleich viel schmaler. Dünne Spaghettiträger machen zusätzlich zierlich. Helle Farben wirken weiblicher.



BEI EINEM BÄUCHLEIN

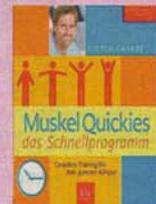
Ihre Strand-Kleidung muss vor allem eines: formen! Badeanzüge machen das automatisch, auch hoch geschnittene Bikini-Slips verstecken Pölsterchen. Muster lenken ab.



Buch-Tipps



Klevers Kompass Kalorien & Fette
Werte für über 8000 Lebensmittel. So finden Sie garantiert jede Fettfalle! **Ulrich Klever, GU Verlag, 128 Seiten, 6,90 Euro**



Muskel Quickies
Schnelle und leichte Übungen für alle: Anfänger, Fortgeschrittene, Frauen, Männer. **Dieter Grabbe, Bly Buchverlag, 128 Seiten, 12,95 Euro**



PfundsFit - Das Abnehbuch
Schlank in 10 Wochen. Das Ernährungs- und Trainingsprogramm von **Volker Pudol und W. Schlicht, Hampp, 159 Seiten, 14,90 Euro**

Hier können Sie sich sehen lassen

GEHEIMTIPPS ■ Sie wollen Ihre neue Bikini-Figur ausführen? Wir hätten da ein paar gute Ideen...

DER SCHÖNSTE STRAND Der Kniepsand erstreckt sich über die Westküste der Nordsee-Insel Amrum. Auf 12 Kilometern Länge treten sich Badegäste hier niemals auf die Füße. Bei Westwind rauschen lautstark große Wellen an den feinen, weißen Sand. Schilf und Dünen erinnern an eine Mondlandschaft.

DAS BESTE BAD Im Opelbad in Wiesbaden sind Freibad-Freaks umgeben von Wald und Weinbergen. Die denkmalgeschützte Anlage im Bauhaus-Stil liegt auf dem Neroberg – das Panorama ist atemberaubend (Kinder 2, Erwachsene 7 Euro. Inkl. Sauna).

DER ROMANTISCHSTE SEE Im brandenburgischen Stechlin (rund 60 Kilometer von Berlin entfernt) liegt dieser supersaubere Badesee. Seit 1938 steht er unter Naturschutz. Vier romantische Buchten und glasklares Wasser.

Fotos: Freundin/Vulcain, Stockfood (2), Jahreszeiten-Verlag, Corbis, Naturana, Tom Trenkle für JOY, Illustrationen: Anjin Anhut