



**DR. HANS MALUS**  
*Facharzt für Physikalische Medizin  
 und allgemeine Rehabilitation, Arzt für  
 Allgemeinmedizin und Osteopath*

## Schlank & gesund

GESUNDE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

**Es vergeht kaum ein Tag**, an dem wir nicht über irgendwelche Wunderdiäten lesen, die einen schönen, schlanken Körper innerhalb weniger Wochen oder Tage versprechen. Schlank sein möchten viele, doch dafür muss man nicht gleich eine Radikaldiät machen. Schlank sein und sich gleichzeitig gesund ernähren ist kein Widerspruch. Denn ein schlanker Körper ist vor allem Ausdruck eines gesunden Lebens, zumindest dann, wenn nicht gefährliche, krankmachende und einseitige Diäten oder Essstörungen dahinter stecken.

Der zufriedene Blick in den Spiegel ist von zwei Faktoren abhängig: gesunde Ernährung und Bewegung. Das Geheimnis gesunder Ernährung ist einerseits, mehrere fett- und kohlehydratarme, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen und andererseits ab 17 Uhr nichts mehr zu essen. Also Dinnercanceling versuchen, auch wenn es schwer fällt. Vorsicht ist bei echten Dickmachern geboten. Das sind Süßes und Fetttes wie fetter Käse, zuckerhaltige Fruchtsäfte und viele Milchprodukte. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme – mindestens 1,5 Liter pro Tag – in Form von Tee oder stillem Mineralwasser hingegen ist ein „Must“. Nun bleibt nur noch die richtige Form der Bewegung für sich zu entdecken. Idealerweise eine Kombination aus Kreislauftraining wie Joggen oder Nordic Walking oder Radfahren und Bodyshaping wie Yoga, Pilates oder Schwimmen. Ersteres verbrennt Fett und stimuliert das Immunsystem, Letzteres stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke.

**Gesunde Ernährung:** *Fett- und Kohlehydratarme Kost, mehrere Mahlzeiten pro Tag, Dinner-Cancelling, Fasttag einlegen. Vorsicht bei Zucker, fettem Käse, Milchprodukten und Fruchtsäften*

**Richtige Bewegung und Bodyshaping:** *Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Schilanglaufen, Schwimmen, Pilates, Yoga*

## Der Selfness-Test

KÖRPERFRUST ODER KÖRPERLUST – WIE SCHÖN FINDEN SIE SICH SELBST?

**E**INE GESUNDE PORTION Selbstbewusstsein sollte jeder haben – doch manche von uns sind viel zu kritisch mit ihrem Äußeren, während andere von ihrem Spiegelbild nicht genug bekommen können. Zu welchem Typus gehören Sie?

**WELCHEN TEIL AN SICH FINDEN SIE SCHÖN?**

- a) Meine Augen, nein, eigentlich das ganze Gesicht – und der Rest ist auch nicht von schlechten Eltern.
- b) Das kann sich von Woche zu Woche ändern.

c) Meine Zehen vielleicht – aber nur an besonders guten Tagen.

**IHNEN MACHT JEMAND EIN KOMPLIMENT ZU IHREM OUTFIT, WAS SAGEN SIE?**

- a) Danke, ich weiß. b) Ach, das ist aus dem letzten Jahr. c) Beiben wir bitte bei der Wahrheit.

**WIE VIELE TIEGEL STEHEN IN IHREM BADEZIMMER ?**

- a) Wie viele Blätter hat eine Rose?
- b) Einer für jeden Körperteil.
- c) Nur eine blaue Dose mit fünf weißen Buchstaben.

**WIE WÜRDEN SIE IHREN STIL BESCHREIBEN?**

- a) Rockstar. b) Man tut, was man kann. c) Bloß nicht auffallen.

**WIE SIEHT IHR TRAUMMANN / IHRE TRAUMFRAU AUS?**

- a) Brangelina. b) Ich bin heimlich verliebt in meinen Kollegen/meine Kollegin. c) Das Innere ist wichtiger als das Äußere.

**WIE LANGE BRAUCHEN SIE MORGENS IM BAD?**

- a) So lange, wie es dauert. b) Manchmal nicht lange genug. c) 10 Minuten – inklusive Haare waschen.

**WIESO MACHEN SIE DIESEN TEST?**

- a) Aus Langeweile. Schön bin ich eh.
- b) Weil das schön macht?
- c) Weil mein Chef gerade ins Zimmer gekommen ist und ich beschäftigt aussehen will.



### Typ a: Der Narzisst

Sie haben keine Probleme mit sich, aber möglicherweise Ihr Umfeld. Übersteigertes Selbstwertgefühl kann für andere anstrengend sein. Tipp: Nur in jeden zweiten Spiegel blicken.

### Typ b: Der Ästhet

Im Grunde genommen sind Sie mit Ihrem Äußeren zufrieden, schlechte Tage hat jeder. Tipp: An solchen Tagen an etwas Schönes denken, das überträgt sich nach außen.

### Typ c: Das Mauerblümchen

Haben Sie Kate Moss schon mal ungeschminkt gesehen? Keiner erkennt Ihre Schönheit, wenn Sie selbst nicht daran glauben. Tipp: Jeden Tag fünf Mal „ich bin schön“ sagen.