

**BEST  
SELLER**

Nr. 2 4. Januar 2012  
www.bella.de

Deutschland 1,35 €

4 190535 101351 0

Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,50  
B/LUX 1,70 €; F 2,30 €; KAN 2,25 €;  
I 1,95 €; E/P (cont.) 2,30 €

**DAS TUT MIR GUT**

# bella



**Saftige  
Apfelkuchen** S. 46

**NEU: 12 Minuten Training  
für eine straffe Figur** S. 28

Mehr innere Balance

4 Seiten  
Wohlfühl-  
**EXTRA**

**Nutzen Sie  
die Heilkraft  
der Farben** S. 10

Verblüffende Tricks  
So kriegen Sie Ihren  
Mann zum Arzt S. 60

**Ohne  
Kalorien  
zählen!**

# Bauch weg

mit den 77 besten Schlankmachern



**Jetzt  
mit neuem  
Heft-Teil**

**Mein  
Leben**

**ENGAGEMENT**  
Eine Frau  
kämpft für die  
Schwächsten

**SCHICKSAL**  
Malin (20) ist todk  
„Ich genieße  
jeden Tag ganz  
bewusst“

**NEUANFANG**  
Nadine Breuer (34)  
Hochzeitsplan  
auf Teneriffa

**PSYCHO-TEST**  
Kann man  
Charmant-Sei  
lernen?

## Cremig-leichte Dressings

LIMETTE-  
KORIANDER

30 g Ingwer hacken, 1 Limette auspressen. Mit 150 g fettarmem Joghurt, 100 ml Buttermilch und ½ Bund Koriander pürieren. Abschmecken. Portion ca. 90 Kalorien (Menge reicht für zwei). Lecker zu knackigen Blattsalaten oder Roter Bete.

MIT ZITRONE  
UND SCHNITT-  
LAUCH

Schale und 1 EL Saft von ½ Bio-Zitrone mit 3 EL Schnittlauchröllchen, 1 TL rosa Beeren, 150 g saurer Sahne, 100 ml fettarmer Milch verrühren. Abschmecken. Portion ca. 110 Kalorien (Menge ist für zwei). Toll zu Salaten mit Geflügel oder Fisch.

KETCHUP-  
CHILI

4 Stiele abgezupften Estragon, 200 g fettarmen Joghurt, 2 EL Ketchup, 1-2 EL hellen Balsamico und ½ rote Chili pürieren. Abschmecken. Portion ca. 70 Kalorien (Menge reicht für zwei). Schmeckt super zu Tomaten- oder Cäsarsalat.

Glücklicher  
= schlanker

Essen aus Langeweile oder Trauer - das tat Ernährungsberaterin Martina Tischer selbst viele Jahre. In ihrem Buch berichtet sie über ihre gescheiterten Diäten und wie sie es geschafft hat, körperlichen von emotionalem Hunger zu unterscheiden. Sie gibt

Tipps, wie man seine Seele ohne Apfelstrudel streichelt. Denn nur wer glücklich ist, schafft es auch, schlank zu werden. „Braucht die Seele Apfelstrudel?“, Goldegg Verlag, 21,40 €.

BRAUCHT DIE  
SEELE  
APFEL-  
STRUDEL?

LEBEN ERLEBEN MIT  
WIE KANN SCHLANK UND  
GLÜCKLICH WERDEN?

Trockenfrüchte  
im Zucker-Check

Natürlich ist ihr Zuckeranteil höher als der von Frischobst. Vergleicht man sie jedoch mit einem Becher Fruchtjoghurt, der 18 g Zucker hat, schneidet die Portion (25 g) Trockenobst deutlich besser ab: Bananenchips liefern 4,5 g, Pflaumen 10 g und Aprikosen 10,5 g Zucker.



## WAS IST EIGENTLICH ...

## ... Ghrelin?

Ein Hormon, das unser Gewicht wesentlich mitbestimmt. Es wird vor allem im Magen gebildet und steuert über den Appetit, wie viel wir essen. Bei Hunger ist der Ghrelinspiegel deutlich erhöht, nach dem Essen sinkt er in der Regel wieder. Studien haben gezeigt, dass sich bei Schlafmangel der Ghrelinspiegel ebenfalls erhöht. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, bei einer Diät genügend zu schlafen, um nicht unter hormonbedingtem Hunger zu leiden.

Kennen Sie schon  
die Dukan-Diät?

Die Franzosen machen es, Hollywood-Stars wie Jennifer Lopez (Foto) auch: die Dukan-Diät. So funktioniert das sehr eiweißlastige Prinzip: Stufe 1 dauert etwa fünf Tage, in denen es fast nur eiweißreiche, fettarme Lebensmittel wie Fisch oder Milchprodukte gibt. Kein Obst und Gemüse! Stufe 2 geht so lange, bis das Wunschgewicht erreicht ist: Zusätzlich zu Stufe 1 ist wenig kohlenhydratarmes Gemüse erlaubt. Danach folgen Aufbau- und Stabilisierungsphasen, die ebenfalls sehr kohlenhydratarm sind. **Fazit:** Eine sehr einseitige Diät, an der man deshalb schnell die Lust verliert!