

Dr. med. Ulrich Strunz gilt als der deutsche Fitnesspapst. Der erfolgreiche Autor ist auch bekannt aus Radio und TV. Weitere Infos unter www.strunz.com.



Bewegtes Leben

Fliegen Sie mit!

Gewichtsprobleme habe ich auch, lieber Leser, liebe Leserin. Jedes Jahr. Dann nämlich, wenn ich im Oktober in der schwülen Hitze schwer atmend am Flughafen Hawaii ankomme und an den Wettkampf, den Ironman-Triathlon in wenigen Tagen denke.

Dann komme ich mir zu schwer vor. Dann wäre ich gerne drei Kilogramm leichter. Um durch die glühenden Lavafelder von Hawaii zu fliegen statt schwerfällig zu humpeln.

Eiweiss als Fettkiller

Und ich werde leichter. Ich habe die Lösung gefunden. Die Lösung heisst Eiweiss. Rein-Eiweiss. Ich nutze physiologisches Wissen. Die Tatsache nämlich, dass Eiweiss nicht in Fett umgewandelt wird, sondern im Gegenteil bei der Verstoffwechslung zehrt. Dass der Körper Kalorien, eigene Fettkalorien zuschiessen muss. Dass der Körper mit Rein-Eiweiss schneller abnimmt als bei einer Nulldiät.

Dopaminspiegel steigt

Und tatsächlich werde ich in den letzten Tagen vor dem Wettkampf immer schlanker, ranker und fröhlicher. Natürlich steigt auch mein Dopaminspiegel – reines Eiweiss. Das Hormon also, das den Raucher alle zwei Stunden zur Zigarette greifen lässt. Ein herrliches Gefühl. Innerer Antrieb, Wachheit, sogar Gedankenschärfe. Bei gleichzeitig schmelzendem Unterhautfett. Und am Wettkampftag fliege ich. Man fühlt sich beim Marathon wie ein Vögelein. Lächelnd. Und komme strahlend ins Ziel. Jedes Mal. Die Zielfotos beweisen dieses Prinzip. Schlank, rank und lächelnd. Lernen Sie, lächeln Sie und ... fliegen Sie mit!

Dr. med. Ulrich Strunz
redaktion@sofa.it

«Min Farbtopfer»



Wir leben in einer Zeit, in der alles schneller, besser und effizienter sein muss. Oft bleibt das Wesentliche auf der Strecke. In der Rubrik «Min Farbtopfer» steuern wir gegen diese schnellebige und oberflächliche Zeit. Daher erzählen Menschen, die mit beiden Füßen im Leben stehen, welche positive Lebensweisheit sie in den Alltag integrieren. Diesmal erklärt Emerita Büchel aus Ruggell, welcher Spruch sie tagtäglich begleitet:

«Die Suppe wird nicht so heiss gegessen, wie sie gekocht wird.»

Der Alltag bringt oft Freud und Leid. Doch wenn Probleme auftauchen, versuche ich, sie von der positiven Seite her zu betrachten. Klar ist es nicht immer leicht, in allen Situationen positiv zu denken. Aber wenn dies gelingt und die Angelegenheit mit Ruhe und nicht im Affekt angegangen wird, ist alles nur halb so schlimm. Diese Lebensweisheit hat mir immer wieder geholfen und ich wünsche mir, dass es weiter so bleibt.

Lesenswert



Droemer: «Felipe und Letizia – die Krönung einer Liebe», Norbert Loh, 190 Seiten, 26.80 Franken.

«Eine Hochzeit wie im Märchen»

Vor acht Tagen, am 22. Mai 2004 war es so weit: In der Kathedrale La Almudena in Madrid heiratete Kronprinz Felipe von Spanien seine bürgerliche Braut Letizia Ortiz, Tochter einer ganz normalen Familie. Der Hofberichterstatler Norbert Loh erzählt in diesem Buch die traumhafte Liebesgeschichte des zukünftigen spanischen Königspaares nach: wie sie ihre Kindheit und Jugend verbrachten, wie sie sich kennen lernten und welche Probleme es gab, vor allem aber, wie die romantische heimliche Liebe ganz offiziell wurde – und nun in einer Traumhochzeit endete. Das Buch ist mit vielen farbigen Abbildungen illustriert.

sofa im Juni

Das nächste sofa erscheint am 26. Juni 2004 unter anderem mit diesen Themen:

- **Reportage:** Wir zeigen das Ergebnis, wenn Künstler und Architekten gemeinsam Häuser planen
- **Promi-Interview:** Interessante Antworten einer Medallengewinnerin, deren Element das Wasser ist
- **Schwerpunktthemen:** Ferien zu Hause, Ferien-vorbereitungen und Sommerparty
- **Inserateannahmeschluss für die Juni-Ausgabe ist am 16. Juni 2004.**