

**BARBARA  
BECKER**  
**B.FIT**  
**IN 30 TAGEN**

**DAS MIAMI-  
BAUCH-  
BEINE-PO-  
TRAINING**

**riva**



**BARBARA  
BECKER  
B.FIT  
IN 30 TAGEN**

**DAS MIAMI-  
BAUCH-BEINE-PO-  
TRAINING**





**BARBARA  
BECKER  
B.FIT  
IN 30 TAGEN**

**DAS MIAMI-  
BAUCH-BEINE-PO-  
TRAINING**

**riva**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf der Basis von Quellen, welche die Autorinnen und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften in keinem Fall für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[barbarabecker@rivaverlag.de](mailto:barbarabecker@rivaverlag.de)

Originalausgabe

3. Auflage 2012

© 2012 by riva Verlag, einem Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text: Tanja Krodel, Anja Riesenberg, Ulrike Meiser

Redaktion: Birgit Dauenhauer, Isabella Kortz

Umschlagabbildung: Peter Lüders/Fit for Fun

Gesamtproduktion: Christoph Dirkes · mediathletic bild + design · [www.mediathletic.com](http://www.mediathletic.com)

Bildbearbeitung und Retusche: Yorck Schultz · mediathletic bild + design · [www.mediathletic.com](http://www.mediathletic.com)

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-233-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-138-7

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-86413-311-4

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

[www.facebook.com/rivaverlag.de](https://www.facebook.com/rivaverlag.de)

[www.twitter.com/rivaverlag](https://www.twitter.com/rivaverlag)



# Inhalt

Das ist ein Teil von mir	
<b>Einführung von Barbara Becker</b>	9
Das Programm	
<b>Was ist »B.FIT in 30 Tagen«?</b>	27
Das Training	29
Die Ernährung	29
Bewegung	
<b>Richtig trainieren</b>	31
Warum Kraft und Ausdauer trainieren?	31
Die Vorteile der B.FIT-Kräftigungsübungen	34
Warum Ausdauertraining so wichtig ist	36
Ein Ruhetag pro Woche	40
Erholung	
<b>In der Ruhe liegt die Kraft</b>	43
Schlafen macht stark	43
Aktiv entspannen	43
Das Warm-up	
<b>Richtig aufwärmen</b>	49
Warm-up 1	50
Warm-up 2 mit Ball	56
Warm-up 3 mit Band	60
Die Übungen	
<b>Fünf Workouts zur Kräftigung</b>	65
Step one: Beine und Po	66
Step two: Bauch, Taille und Oberschenkelinnenseiten	78
Step three: Po und Bauch	96
Step four: Arme und Beine mit Band	108
Step five: Bauch und Po mit Ball	120

## Die Ernährung

<b>Richtig essen und trinken</b>	131
Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel macht's	131
Optimal Energie verbrennen	132
Was bewirken 30 Tage Ernährungsumstellung?	136
Das sollten Sie vorrätig haben	138
So geht es nach dem 30-Tage-Programm weiter	139

## Die Rezepte

<b>Alle Gerichte zum Nachkochen</b>	141
Frühstück	142
Salate	150
Suppen	160
Gemüse	166
Fisch	170
Fleisch	180

## Die Wochenpläne

<b>B.FIT in 30 Tagen im Überblick</b>	187
Woche 1: Startklar	188
Woche 2: Dranbleiben	190
Woche 3: Durchhalten	192
Woche 4: Finale	194

## Sie haben es geschafft!

<b>Nachwort von Barbara Becker</b>	197
------------------------------------	-----

Die Autorinnen	198
Bildnachweis	200







# Das ist ein Teil von mir

## Einführung von Barbara Becker

Fitness spielt schon seit vielen Jahren eine sehr bedeutende Rolle für mich. Angefangen hat es mit Pilates, weil ich Rückenprobleme hatte und etwas suchte, das mich auch ohne Medizin davon befreite. Und siehe da: Mein Rücken wurde auf wunderbare Weise gestärkt, sodass ich irgendwann keine Schmerzen mehr hatte. Dass ich inzwischen meine guten Erfahrungen mit Pilates über mein Buch und meine DVDs an so viele Menschen weitergeben konnte, freut mich sehr.

Dann kam Yoga dazu: meine Wunderwaffe für mentale Stärke und Konzentration. Beides ergänzt sich perfekt, wie ich finde. Und dazu: Yoga ist auch für Kinder oder gemeinsam mit Kindern eine gute und empfehlenswerte Sache.

Wenn man so gern in Bewegung ist wie ich, hält man natürlich immer nach anderen Trainingsmöglichkeiten Ausschau und will sich auch weiterentwickeln. Ergebnis meiner Neugierde ist B.FIT, ein Trainingssystem, das ich in Zusammenarbeit mit meiner langjährigen Trainerin Tanja Krodell und meiner Ernährungsberaterin Anja Riesenberg entwickelt habe. Es ist ein ganzheitliches Programm, das viele Einflüsse aus anderen Trainingsformen mit unseren gemeinsamen Erkenntnissen vereint und auf den Punkt bringt. Ergänzt durch ein erprobtes Ernährungskonzept und viele mentale Stärkungen für Sie. Ich werde Sie also in den nächsten 30 Tagen zum Sport begleiten: in den Park, in den Garten, ins Fitnessstudio oder in Ihr Wohnzimmer – wo immer Sie zu finden sind, wenn Sie mit B.FIT trainieren.

### **Alles in Balance**

»Koordination, Balance und eine gute Haltung, das sind die Säulen von B.FIT. Auch die Tiefenmuskulatur soll gestärkt werden. Eine Technik, die auch bei Pilates eine große Rolle spielt. Dieser ganzheitliche Ansatz überzeugt mich.«



### **Meine brandneue Energistrategie**

»Langeweile wirkt lähmend auf mich, in jeder Beziehung. Ich muss mir immer wieder was Neues ausdenken. Einmal, weil ich mich fortentwickeln möchte, und zum Zweiten, weil ich es nur so schaffe, den Spaß an der Sache in mir wachzuhalten. B.FIT ist ideal für mich und das Ergebnis einer wunderbaren Zusammenarbeit mit meinen Coaches. Ich glaube, es ist auch genau das Richtige für Sie. Sind Sie einmal in der B.FIT-Positiv-Spirale, bleiben Sie automatisch dran, und Fitness wird für Sie so federleicht wie für mich.«

Wir haben dieses Buch aber nicht geschrieben, weil wir finden, dass Sie nicht perfekt genug sind und endlich etwas mehr für Ihre Fitness tun müssten. Wir haben die Übungsreihe entwickelt, weil wir Ihnen einfach zeigen wollen, was uns Spaß macht, was uns gut trainiert und zu körperlicher und geistiger Stärke verhilft. Dieser positive

Ansatz war uns sehr wichtig, denn ich habe festgestellt: Von Jahr zu Jahr gefalle ich mir immer mehr.

Als ich noch jünger war, hat mir an mir ehrlich gesagt fast gar nichts gepasst. Das ist eine typische Frauenkrankheit. Viele Frauen gehen mit sich selbst zu hart ins Gericht und sind gar nicht nett zu sich. Ich finde es aber sehr wichtig, gut zu sich zu sein. Wenn man es selbst nicht ist, wer soll es dann sein? Gerade, was den funktionierenden, gesunden Körper angeht, ist das sehr wichtig. Nichts ist selbstverständlich da und so, wie es ist. Darum ist Achtsamkeit das oberste Gebot. Ich habe natürlich mit dem Älterwerden – nicht unbedingt mit dem Weiserwerden, aber mit zunehmender Lebenserfahrung – begriffen, dass man sich selbst immer wieder umarmen muss. Nach dem Motto: Wenn man etwas an sich nicht mag, muss man es ändern oder es einfach akzeptieren und sich trotzdem schätzen lernen. So ist es die Pflicht einer jeden von uns, aufzuhören, an sich herumzunörgeln und sich schlechtzureden. Daher äußere ich beim Betrachten meiner Figur im Spiegel oder im Gespräch mit Freundinnen nicht mehr: »Meine Schenkel sind zu dick«, »Mein Hintern ist zu flach«, oder etwas in der Art.

Ich habe aufgehört, mich selbst und alle anderen darauf aufmerksam zu machen, was an mir nicht optimal sein könnte. Dazu habe ich auch kein Bedürfnis mehr. Mich selbst herunterzuziehen, ist ein Tabu für mich. Ein kleines Beispiel: Ich saß neulich hinten im Taxi und der Fahrer rückte gleich ein bisschen nach vorn und meinte: »Geht es so mit den Füßen?« Darauf hätte ich früher geantwortet: »Ich hab' ganz kurze Beine.« Heute weiß ich: Das stimmt zum einen gar nicht, zum anderen ist der Spruch nicht richtig lustig und eine Beleidigung für meine Beine.



### Im Körper zu Hause sein

»Ein gutes Körpergefühl ist für mich der Schlüssel zum Wohlfühlen und auch für die Gewichtsreduktion. Wann es erreicht ist, ist individuell verschieden. Es hat nichts mit einem Standardidealgewicht zu tun. Ich kann Ihnen aber versprechen, dass Sie mit B.FIT Ihr Körpergefühl verbessern und damit intensivieren werden, egal, wie viel Sie auf die Waage bringen. Und das hat garantiert Auswirkungen auf Ihre Art, sich zu ernähren.

Schlechtes Zeug wird Sie plötzlich gar nicht mehr reizen. Sie werden nämlich spüren, dass nur das Beste gut für Sie ist – und damit werden sich auch Ihre Gewichtsprobleme lösen. Und wenn Sie glauben: »Das kann ich mir nicht leisten«, so sollten Sie wissen, dass weniger und wertvoll nie teurer ist als viel und nur leere Kalorien. Das ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Im Gegenteil: Sie können es sich nicht leisten, schlecht mit sich umzugehen.«

Ich finde, ich habe es mittlerweile erfolgreich geschafft, immer freundlicher und besser mit mir umzugehen. Das hat natürlich auch damit zu tun, dass ich mir wichtig bin und mich gern verwöhne und pflege. So wie ein teures Paar High Heels oder mein supertolles Sofa. Mit dem Körper ist es wie

mit einem wertvollen Stück, das man besitzt: Schenkt man ihm Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, steigt es im Wert. Das ist auch das Geheimnis, warum ich inzwischen ein besseres, entspanntes Verhältnis zu mir und zu meinem Body habe. Das sehe ich als einen großen Gewinn an.

### Meine beste Freundin

»Sie kennen Sie schon aus meinem ersten Buch *Mein Pilates-Programm*. Sie sollten zu sich selbst mindestens so gut sein wie zu Ihrer liebsten Freundin.

Übrigens – Sie erahnen es schon: Meine beste Freundin heißt Barbara.«

Aber nicht nur das Um-mich-selbst-Kümmern ist mir wichtig – ich brauche auch Menschen um mich herum, um mich wohlfühlen und aktiv zu sein. Ich mag es, mich anderen zuzuwenden. Man sagt mir beispielsweise nach, ich sei eine sehr gute Freundin. Ich bin ein bisschen so wie eine Krankenschwester. Ich kann zuhören und bringe immer gute Laune mit, egal, wo ich gerade bin. Ich war deshalb auch noch nie

auf einem schlechten Fest. Stehe ich vor der Tür der Gastgeber, sage ich mir immer: »Es ist deine Zeit, die du jetzt hergibst. Diese wertvollen Stunden willst du nicht verschleudern.« Und meine Zeit ist mir kostbar, weil sie ein knappes Gut ist. Mir käme es somit wie eine Verschwendung vor, wenn ich negativ an mein Leben heranginge und dächte: »Ach, guck mal, was für langweilige Leute.« Oder: »Was für ein schreckliches Büfett.« Lästern ist nicht mein Ding. Ich versuche, mich einfach auf die guten Aspekte oder interessanten Ereignisse zu konzentrieren. Ich will immer mit den anregendsten Leuten im Gespräch sein. Die mache ich auch sofort aus. Und wenn mein Sitznachbar nicht so amüsant ist, dann spreche ich halt mit dem Kellner oder der Toilettenfrau. Das ist mir egal. Ich führe die wunderbarsten Unterhaltungen mit allen möglichen Menschen. Ich habe keine Ressentiments, und ich finde sie alle auf ihre Weise interessant. Ich war wirklich noch auf keinem schlechten Fest – und ich hatte auch noch nie schlechten Sex. Dieselben Kriterien der positiven Erwartung lege ich auch an meine Fitness an. Meine Haltung zum Leben allgemein ist genau dieselbe wie die zu meiner Fitnessstrategie. Und darauf lege ich auch in diesem Buch Wert. Weil ich möchte, dass B.FIT auch Ihnen viel bringt. Denn schließlich soll es Sie und mich jung und dynamisch halten.

### **Prioritäten setzen**

»Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, ist leicht gesagt, aber schwer getan. Ihre Fitness verlangt Ihre ganze Konzentration. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer auf die richtigen Dinge. Nur so kommt die Begeisterung auf, die Sie auf Dauer brauchen, um dranzubleiben.«

Die Hirnforschung hat erkannt: Das einzige Mittel, länger jung zu bleiben und gleichermaßen seinen Kopf zu aktivieren, liegt darin, alle Dinge engagiert und mit Herzblut zu erledigen. Engagement ist auch mein Zauberwort. Nur auf diese Weise wird mein Gehirn wirklich vitalisiert und trainiert – besser als mit jedem Gedächtnistraining. Mir ist es darum sehr wichtig, etwas zu tun, mit dem ich wirklich eins bin, wovon ich einhundertprozentig überzeugt sein kann, dass es mir etwas gibt. Leidenschaft ist eben mein Ding. Für mich ist immer von Bedeutung – und da sind wir vielleicht auch schon bei einem Durchhaltetipp –, mir darüber ganz klar zu werden, was ich gerade mache. Ich will nichts nur so abarbeiten. Auch mein Training nicht. Ich möchte die 15, 20 oder 45 Minuten, die ich dafür täglich aufwende, bewusst erleben.

Auch hier denke ich mir: Es ist meine Zeit, die ich hier gebe. Verplempere ich sie, dann ist das meine eigene Schuld. Ich ziehe mich immer selbst zur Verantwortung und sage mir: »Ich MUSS jetzt nicht trainieren, sondern ich KANN und DARF es tun.« Sind mir in diesem Moment ein oder zwei Stunden zu viel, mache ich nur 20 Minuten Training. Aber in diesen 20 Minuten bin ich ganz bei der Sache und genieße sie, dann komme ich automatisch in den Flow. Das hilft mir garantiert beim Durchhalten. Die Frage nach dem

### **Materielles zu besitzen, ist schön, aber ...**

»Das ist ›not the real thing‹, wie man in Miami so schön sagt. Alles, was man für Geld kaufen kann, macht höchstens für einen Moment froh. Ganz bei sich zu sein, sich selbst die beste Freundin zu sein, das ist es.«

inneren Schweinehund und wie man ihn im Zaum hält, stellt sich für mich schon gar nicht mehr. Ich bin immer voll und ganz bei der Sache – da gibt es keine Kompromisse für mich.

»Kann ich nicht«, »Dazu bin ich zu alt« oder »Die macht das besser als ich« sind Negativsätze, die beim Training nichts zu suchen haben. Irgendetwas geht immer, und wenn es nur zehn Minuten Joggen oder ein Kurzworkout ist, und dieses Etwas ist bei jedem anders. Sich mit anderen Menschen zu vergleichen, ist bei mir also auch verboten. Mir scheint es wichtig zu sein, sich freizuspre-

chen von dem, was andere Leute über einen denken könnten. Zum einen wissen wir sowieso nicht genau, was sie von uns halten und quälen uns nur mit Vermutungen. Zum anderen sollte es uns auch gleichgültig sein, wenn wir nur unser Ding machen können. Daran arbeite ich kontinuierlich, und mein B.FIT-Training hilft mir dabei. Jeden Tag. Ich bin immer aufgeschlossen für Neues, wähle aber sorgfältig das für mich Passende aus und komme somit nie an ein Ende. Dessen bin ich mir bewusst. Das ist auch gut so. Denn der Weg dorthin ist für mich entscheidend.

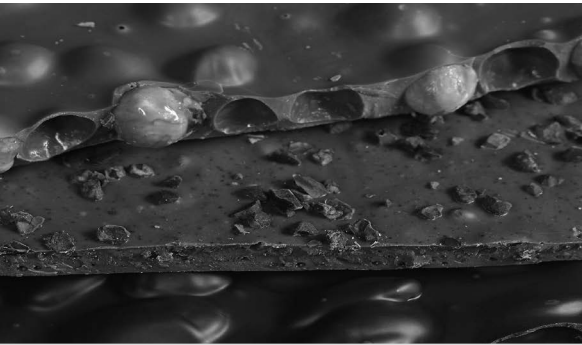


### **Durchhalten durch Erfolge**

»Erfolge haben so etwas wie ein Suchtpotenzial, und das nutze ich. Ich liebe das Gefühl danach, wenn mir etwas gelungen ist. Und ich will gleich mehr davon. Ich weiß aber auch, dass Erfolg nie leicht zu kriegen ist. Kompetenz, Verlässlichkeit und Disziplin gehören für mich dazu.

Und diese Eigenschaften fallen einem nicht einfach in den Schoß. Sie sind manchmal hart zu erkämpfen. Für mich ist es schön, mich anzustrengen. Ich weiß ja, welche Belohnung auf mich wartet.«

Frust stellt sich natürlich immer mal wieder ein, auch bei mir. Wenn ich merke, dass Enttäuschung oder Verbissenheit in mir hochkommt, dann lache ich los. Lachen tut gut, schafft ein bisschen Distanz zu mir selbst und macht mich locker. Und Lachen steckt an. Meine eigene Laune wird zudem gleich besser. Gerade meine Kinder bringen mich zum Lachen. Und wenn die es schaffen, mich zu einem herzhaften Lachen zu reizen, wird's schon richtig anstrengend. Ich bin danach fertig, habe regelrecht Bauchschmerzen. Ich lache überaus gern, obwohl ich ein eher kontrollierter Mensch bin. Auch was das Essen angeht.



### Schokolade riechen

»Neben Käse, den ich in allen Varianten liebe, ist meine zweite Liebessünde die Schokolade. Natürlich, Schokolade macht glücklich, weil sie Substanzen enthält, die das Gehirn beeinflussen. Das ist zum Beispiel ein Hormon, das auch bei Verliebten in erhöhter Konzentration im Gehirn gefunden wurde; zudem gibt es darin Stoffe, die auch im Haschisch vorkommen. Je dunkler sie ist, desto höher ist der Kakaoanteil und damit ist die positive Wirkung garantiert. Mir reicht es manchmal schon, nur an der Schokolade zu riechen, um mein Gehirn ein bisschen zu betrügen. Meine Art der Aromatherapie.«

Aber eines finde ich nur gerecht: Ich strengte mich an, und dann darf ich mich auch regelmäßig verwöhnen. Mal richtig zu schlemmen, das ist bei mir erlaubt. Welche ist Ihre Liebessünde? Ich sterbe für ein Stück leckeren Käse. Früher hatte ich immer Heißhunger auf Schokolade, jetzt denke ich zuerst an Käse. Ich habe darüber schon mit etlichen Leuten gesprochen. Viele bestätigen, dass sich auch bei ihnen im Laufe der Jahre das Verlangen von Süß auf Herzhaft verlagert hat. Aber noch immer ist beides für mich verlockend. Und ich esse nichts mit schlechtem Gewissen. Ich genieße ausschließlich bewusst und langsam. Zum Beispiel esse ich unter keinen Umständen aus der Tüte, sondern nehme mir immer etwas raus und lege die Packung anschließend weg. Das ist dann meine Ration. Und das ist auch mein Tipp für Sie, der Ihnen bestimmt helfen wird, wenn Sie maßhalten wollen. Genauso schneide ich mir stets ein bestimmtes Stück Käse ab. Ich verzehre es bewusst und zelebriere das. Es kommt nie vor, dass ich vor dem Kühlschrank stehe, die Tür wieder und wieder aufmache und noch etwas raushole. Aber das, was ich mir gönne, gönne ich mir gern. Der Versuchung mal zu erliegen, muss ja nichts Schlechtes sein. Es sollte aber nicht jeden Tag passieren, damit das Besondere auch besonders bleibt.

Da ich ja in Miami lebe, darf ich fast jeden Tag schönes Wetter und Sonnenschein genießen. Ich verliebe mich stets aufs Neue in den blauen Himmel. Ich könnte auch jeden Tag ein Stück Käse essen, mit großer Freude. Ich mache es aber nicht. Denn ich habe keine Lust, jeden Tag zu rennen, um die Schlemmerei wieder auszugleichen. Das ist einfach eine Entscheidung, die jede für sich treffen muss. Ich für meinen Teil möchte auf eine klare Art und Weise mit den Dingen umgehen. Ich stelle mir nicht die Frage:

»Was kostet mich der Schlemmerausflug an Extratraining?«, sondern ich frage mich: »Ist mir das meine Lieblings Speise wert?« Es ist ein einfacher Deal mit mir selbst.

Vielleicht interessiert es Sie, wie ein ganz normaler Tag bei mir zu Hause aussieht? Ich erzähle Ihnen gern, wie ich meinen Sport, meine Fitnessübungen und mein Mentaltraining in den Tag einbaue. Ich wohne in einem Haus, dessen Schlafzimmer nach Osten ausgerichtet sind. Die Sonne geht auf und scheint schon früh in mein Fenster. Das mag ich sehr, denn ich bin eine Frühaufsteherin. Ich muss auch zeitig aufstehen, weil meine Kinder zur Schule müssen. Zudem hat sich Elias, mein

jüngerer Sohn, gerade dazu entschlossen, Geige zu spielen, und sein Musikunterricht fängt schon eine halbe Stunde vor dem eigentlichen Schulbeginn an. Ich wache also morgens um Viertel vor sechs Uhr auf, und wenn ich Lust dazu habe, meditiere ich noch eine Viertelstunde im Bett. Das ist aber kein Zwang. Ich weiß nur, dass es mir danach besonders gut geht und ich besser in den Tag starten kann. Das ist in der Regel Anreiz genug für mich. Ich werde ohne Wecker wach, weil ich für ausreichend Schlaf Sorge, aber ich stelle ihn mir trotzdem immer. Das brauche ich zur Sicherheit, damit ich nicht unruhig bin und befürchte zu verschlafen. Für meine innere Gelassenheit ist somit schon mal gesorgt.



## **MuBestunden mit Meditation**

»Die klau' ich mir regelmäßig zum Auftanken, egal, wie eng es wird. Sobald ich merke, dass ein enormer Druck auf mir lastet, ist das das Startsignal zum Langsamerwerden. Das ist meine Art von Stressmanagement.«



Ich stehe auch deswegen gerne so früh auf, weil ich dann noch die Ruhe in der Natur draußen genießen kann. Entweder gehe ich gleich nach dem Aufstehen zum Meditieren in meinen Garten, oder ich habe das – wie erwähnt – zuvor schon in meinem Bett getan. Blühen die Gardenien oder sind die Mangos reif, muss ich früh draußen sein, damit mir die Vögel nicht zuvorkommen und schon alle reifen Früchte angefressen haben. Den Duft meiner Gardenien inhaliere ich auf meinem Rundgang regelrecht. Er ist so betörend für mich. Dass ich solche Momente erleben darf, dafür bin ich jeden Morgen dankbar. Übrigens ist es sehr kompliziert, Gardenien zum Blühen zu bringen, und darauf muss ich viel Sorgfalt verwenden. Sie brauchen sehr mineralischen Boden und außerdem viel Pflege. Weil ich sie so liebe, versuche ich, sie immer wieder in Hochform zu bringen, mal mit mehr

oder weniger überzeugendem Ergebnis. Am Muttertag beispielsweise hatte ich Gardenienblüten im Haar. Ich finde, dass das sehr schön aussieht und ganz natürlich wirkt. Make-up wird überflüssig. Das ist ein Vorteil, den ich gern nutze. Und ich finde, ich sehe dann aus wie Billie Holiday. Das gefällt mir.

Ich nehme die Gardenien auch oft mit zum Frühstückstisch. Für mich ist das die tollste Dekoration, die es gibt. Auch die frisch geernteten Mangos kommen in den Korb. Ich schneide sie später in Scheiben und ergänze so meinen Porridge mit wichtigen Vitaminen. Die Früchte werden dann auch in den grünen Saft gemixt, den Sie noch auf Seite 142 kennenlernen werden. Diesen Saft trinken meine Kinder und ich täglich. Und wenn noch Früchte übrig bleiben, friere ich sie ein. Das klappt prima.



### **Kräutertee oder Fruchtsaft?**

»Vor meiner morgendlichen Trainingseinheit, die ich vor dem Frühstück an der frischen Luft absolviere, trinke ich gern Tee oder Säfte. Mangos und Birnen sind meine Lieblingsfrüchte. Ich hole sie frisch aus meinem Garten und presse Saft daraus. Ein Hochgenuss.«

So sieht der Anfang meines Tages aus. Nach dem Aufenthalt im Garten kehre ich ins Haus zurück, gehe in die Küche und mache, wie gesagt, meinen berühmt-berühmten Porridge. Ich setze das Wasser für die Haferflocken und den Buchweizen auf. Sie können auf Seite 143 nachlesen, wie das genau geht. Dann ist auch schon Zeit, die Kinder zu wecken und zum Aufstehen zu bewegen – doch das dauert. Da es in letzter Zeit immer anstrengender wurde, meine Jungs aus den Federn zu bekommen, ist mein neuester Trick: Ich mache einfach schon mal die Duschen an. Beide sind sehr umweltbewusst. In dem Moment, in dem sie das bemerken, entschließen sie sich, endlich aufzustehen. Ich tue das auch, weil es etwa eine oder zwei Minuten braucht, bis wir warmes Wasser haben, denn wir wohnen in einem älteren Haus. Ab dann läuft's rund. Manchmal muss ich nur noch rufen: »You are wasting water.« Zack, zack, sind alle auf ...

Außer, meine beiden gehen wieder ins Bett, nachdem sie unter der Brause waren! Ist auch schon vorgekommen. Während dieser Prozedur bin ich dauernd in Bewegung, laufe rauf und runter und bereite gleichzeitig alles fürs Frühstück vor. Die Rosinen müssen rechtzeitig ins Wasser, die frischen Mangos in Würfel geschnitten und die Birnen gerieben werden. Dann kommen neben Haferflocken noch Leinsamen dazu und Hanf. Damit alles nicht zu fest wird, gebe ich noch etwas frischen Joghurt hinzu. Am besten ist es, Sie vermischen alle Zutaten, wenn Ihre Familie schon am Tisch sitzt. Weil das Getreide rasch quillt, wird das Ganze sehr schnell fest. Aber wer zu spät kommt, muss bei mir den Porridge so essen, wie er ihn vorfindet.



### **Porridge mit Schlagsahne für meine Jungs**

»Meine beiden Jungs sind noch im Wachstum. Sie lieben meinen Porridge. Für sie gibt es immer eine Portion Schlagsahne dazu. Dann sind sie satt bis zum Mittag und haben viel Gesundes zum Frühstück bekommen, mit allem drin, was wichtig ist. Vor allem mit reichlich Eiweiß und Kohlenhydraten.«

Viele Leute fragen mich: »Barbara, wie schaffst du es, dass deine Kinder so was mögen?« Also, erst mal gibt es bei uns morgens gar nichts anderes. Wirklich keine Chance. Und zum Zweiten liegt das Geheimnis darin, dass ich sie früh daran gewöhnt habe. Manche sagen mir auch: »Meine Kinder essen kein Gemüse.« Das kann ich mir gar nicht vorstellen. Natürlich muss man ganz früh damit anfangen, den Kindern zu zeigen, was es heißt, sich gesund zu ernähren. Beginnt man erst später, also im Schulalter, müssen Sie die gesunden Sachen langsam und in immer größeren Mengen den Leibspeisen beimischen. Aber wenn die Kinder einmal den Geschmack kennengelernt haben, sind sie auch zu überzeugen. Bestimmt. Meine Jungs sind mittlerweile richtige Gesundheitsapostel. Die wählen selbst aus – und meist genau das Richtige. Auch wenn sie entscheiden, worin sie ihr Geld investieren wollen. Und falls sie mit ihren Freunden nach dem Kino mal in irgendein Fastfood-Restaurant gehen, bleibt das eine Ausnahme. Oft sagen sie nachher: »Ich kann da nichts essen. Ich will da auch nichts essen.« Meine Kinder trinken auch keine Cola.

Doch was für mich gilt, gilt auch für sie: Am Wochenende ist bei uns immer alles erlaubt. Dann dürfen sie essen, was sie sonst nicht bekommen. Montags bis freitags leben wir relativ spartanisch. Das heißt nicht, dass wir wenig essen, wir achten nur darauf, dass wir Gesundes und Vollwertiges zu uns zu nehmen, also Lebensmittel, die uns mit guter Energie aufladen, sodass wir so vital sein können wie möglich. Irgendwelche Sachen aus der Dose und Fertiggerichte aus der Packung kommen für uns nicht infrage. Die machen uns nur schlaff. Geld dafür

auszugeben, ist auf Dauer schlichtweg zu teuer, weil falsch investiert. Meinen Jungs habe ich früher immer den Vergleich mit dem Motor erzählt – der leuchtete ihnen ein. Damit ein Rennauto richtig abgeht, braucht man den besten Sprit, den es gibt. Wo nicht das Richtige zugeführt wird, kann der Körper auch nicht die volle Leistung erbringen. Fühlen Sie sich manchmal schlapp? Eine ehrliche Antwort auf diese Frage könnte dazu führen, dass Sie es sofort mal versuchen wollen, sich bei Ihrer Ernährung vorrangig auf die richtigen Sachen zu konzentrieren.

Echtes Powerfood schlechthin ist für mich mein grüner Saft. Das ist ein Lebenselixier. Da ist alles drin, was ich brauche. Voraussetzung, um in meinen Mixer zu kommen, ist nur: Das Gemüse oder das Obst muss grün sein. Von Löwenzahn, Fenchel, Sellerie über Spinat bis hin zu dunklen Kohlblättern, Birnen und Äpfeln geht alles. Je grüner, desto besser. Auch Algen sind geeignet. Noah trinkt nicht so gern den Brei, der dabei entsteht, er mag lieber das Flüssige. Am besten geht es, wenn Sie einen Mixer verwenden. Dann entsteht eine sämige Flüssigkeit, ähnlich einem Smoothie.



### **Nieder mit der Diät**

»Bethenny Frankel spricht mir aus dem Herzen: Sie fordert ein Ende der Diätsklaverei. Wir Frauen dürfen uns nicht von unserem Traumgewicht beherrschen lassen. Die berühmte amerikanische Ernährungsspezialistin mit einer Leidenschaft für gutes Essen stellt zehn Regeln auf. Eine davon ist die Forderung, aus dem ›Club der leeren Teller‹ auszutreten, also nie alles aufzuessen, und sich ohne zu hungern schlank zu essen und zu denken – eben sein schlankes Ich in sich zu wecken. Und so wissen Sie am Ende, wann Sie wirklich Hunger haben, dass Sie alles essen können, nur nicht alles auf einmal, und Sie möchten den Geschmack von frisch zubereitetem Essen um keinen Preis mehr missen.«

Die Birne ist für mich eine wunderbare Zutat. Ich finde, sie ist zur geschmacklichen Abrundung besser geeignet als ein säuerlicher Apfel oder Orangen, die auch dazu passen, obwohl sie nicht grün sind. Ich selbst mag den Saft allerdings am liebsten mit Birnen. Oder ich trinke ihn ganz herb und pur, ohne Obst. Das ist nicht jedermanns Sache. Eine Frucht überdeckt den etwas gewöhnungsbedürftigen Geschmack aber sehr gut. Den Kindern gebe ich immer etwas Wohlschmeckendes dazu. Noah ist, was den grünen Saft angeht, mit mir nicht immer auf einer Wellenlänge. Elias nimmt ihn ohne Murren zu sich. Am Ende trinken beide immer ihre Menge auf ex aus. Sie sollten sich, bevor Sie den grünen Saft zum ersten Mal kosten, ein bisschen auf den Geschmack vorbereiten. Lassen Sie ihn nicht zu lange auf der Zunge zergehen. Er sollte schon in drei, vier Schlucken getrunken werden. Zum Schlemmen gibt es bei uns andere Dinge. Der grüne Saft ist tatsächlich allein für die Gesundheit da, für die sofort wirksame und abrufbare Energie. Ich habe meine Kinder schon oft mit Freude beobachtet, wie sie sich anschließend gegenseitig fragten: »Na, wirkt's schon bei dir?«

Genuss pur zum Frühstück, den gibt's bei uns aber auch. Und zwar Milch mit Kakao oder auch eine wunderbare Mandelmilch. Die schmeckt köstlich und enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Antioxidantien. Ein himmlisches Getränk für Kinder. Sie sehen, es darf schmecken, aber es muss nicht immer wohlschmeckend sein, wenn's dafür sehr gesund ist. Es gibt eben manchmal Wichtigeres. Manche meinen: »Wenn's nicht schmeckt, esse ich es nicht.« Warum? Bei uns weiß die ganze Familie: Man isst viele Dinge auch, weil sie guttun. Das ist der entscheidende Punkt.

Ich selbst bin auch mit dieser Lebensphilosophie groß geworden. Ich schätze es sehr, dass mir mein Körper zur Verfügung steht und ich ihn jederzeit benutzen darf. Aber damit er mir gut dienen kann, muss ich ihm auch etwas zurückgeben. Und das hat nicht immer nur mit Genuss und Sorglosigkeit zu tun. Manchmal muss man sich eben anstrengen.



### **Richtig knabbern für die Figur**

»Nüsse sind sehr wertvoll. Pistazien besonders. Die Wissenschaft weiß mittlerweile, dass sie gut zur figurbewussten Ernährung passen. Das liegt einerseits am günstigen Fettsäureprofil der Pistazie mit vielen ungesättigten Fettsäuren und andererseits an dem gleichzeitig hohen Ballaststoffanteil. Und noch was Gutes: Ungeschälte Pistazien werden langsamer verzehrt als bereits geschälte Nüsse. So amerikanische Verhaltensforscher. Mehr Genuss und weniger Kalorien. Wunderbar. Also bleiben Sie auch hier im ›grünen Bereich.«



### **Sekundenferien vom Alltag**

»Ein turbulenter Alltag ist für mich kein Ausnahmezustand, bei den vielen Leidenschaften und Professionen, die ich habe. Ich setze aber immer wieder auf das Prinzip: ›In der Ruhe liegt die Kraft‹. Dafür brauche ich regelmäßig meinen Flow. Ich erreiche ihn auf ganz einfache Weise: Ich mache nämlich das, was mich glücklich macht. Und dazu gehört definitiv mein Fitnesstraining. Mein Rat: Finden Sie heraus, welcher Moment bei Ihrem Training Ihr Flow-Moment ist. Und kosten Sie den in vollen Zügen aus, so oft wie nur möglich.«

In dieser Hinsicht möchte ich ehrlich zu Ihnen sein. Gerade, wenn man ein Ziel erreichen will, eine Hürde nehmen muss, merkt man, dass es nicht leicht ist, das zu schaffen. Bei wichtigen Sachen ist das immer so und gilt für alles Erstrebenswerte im Leben: Ohne Anstrengung keine Ernte. Mir ist es darum auch wichtig, meinen Kindern zu vermitteln, dass am Anfang immer Mühe steht. Ohne Fleiß kein Preis, aber auf die Anstrengung folgt auch der Lohn. Das gilt beim Lernen für eine Prüfung genauso wie fürs Training: Das Ziel wird am Ende nur so erreicht. Und der hart erkämpfte Erfolg tut gut.

Ich darf mich voller Energie fühlen, weil mir meine Erfolge Selbstbewusstsein vermitteln. Und dass ich sie mir selbst erarbeitet habe, macht mich stolz. Ich stehe in diesen Momenten mit beiden Beinen auf dem Boden. Fühle mich geerdet und bin gleichzeitig hellwach. Das ist für mich der beste Durchhaltetrick. Ich will mich immer von einem Ich-bin-stolz-auf-mich zum nächsten hinüberhangeln. Denn nur Erfolge produzieren neue Erfolge. Sobald ich spüre, dass ich an einem Etappenziel angekommen bin, kann ich mich fragen: »Wo will ich jetzt als Nächstes hin?« Gelingt es mir zum Beispiel, an einem Tag die Butter auf dem Brot wegzulassen, fühle ich mich mental gestärkt. Und ich erkenne gleichzeitig: Mir fehlt nichts. Es hat trotzdem geschmeckt. Umgekehrt setze ich auch die Technik, die ich schon erwähnte, ein: Ich gönne mir ein Stück besondere Schokolade und dafür verspreche ich mir selbst, am nächsten Tag mein Training auszudehnen.

Bestimmt fällt es Ihnen manchmal schwer, sich eine Stunde oder auch nur zwanzig Minuten für sich selbst abzuwacken.