

So unterstützt Sport die Büro-Diät

Die Diät fürs Büro – mit regelmäßigem Sport legen Sie den Turbo dafür ein!

Drei kräftige Mahlzeiten pro Tag empfielt Ernährungsforscher Dr. Detlef Pape (53, „Schlank im Schlaf“ – bald eine Mio. Bücher verkauft):

- Morgens Kohlenhydrate (Getreideprodukte, Süßes). Verboten: Tier-Eiweiß (Eier, Fleisch und Milchprodukte).

- Mittags Kohlenhydrate und tierisches Eiweiß.
- Abends tierisches Eiweiß und Vegetarisches. Verboten dagegen: Kohlenhydrate.

Warum unterstützt Sport die Büro-Diät?

Sie verbrennen durch Kraft- und Ausdauertraining mehr Fett. Nicht nur während des Sports, sondern den ganzen Tag und sogar im Schlaf. Kombinieren Sie dafür:

- 1. Ausdauertraining** (z. B. Laufen, Radfahren) kurbelt den Stoffwechsel und Energieverbrauch an, stärkt dazu Herz und Kreislauf.
- 2. Kraftsport** baut die Muskeln auf, in denen sogar Fett verbrennt, wenn Sie sich danach ausruhen. Nebeneffekt: Ihr Körper strafft sich.

Nordic Walking (mit Stützstöcken), Inlineskaten, Radfahren oder Schwimmen. Wer stark übergewichtig ist, sollte noch auf Joggen verzichten: Dabei wirkt das 2- bis 3-fache Körpergewicht auf die Gelenke.

2. Ein moderates Krafttraining: Die vier einfachen Übungen fürs Büro (siehe unten) bauen bereits die großen Muskelgruppen wieder auf. Sie be-

nötigen dafür nur zehn Minuten Zeit, weder Sportkleidung noch Geräte.

Wie lang und oft soll ich trainieren?

1. Jeden zweiten oder dritten Tag Ausdauer-sport: Einsteiger 15 Minuten pro Trainingseinheit, später auf eine halbe Stunde (oder gern mehr) steigern.
2. An den anderen Tagen machen Sie die vier Kraftsport-Übungen fürs

Büro: Ein Durchgang dauert ca. vier Minuten, ideal sind zwei (8 Min.) oder drei (12 Min.).

Als Bonus: Bewegung im Alltag – morgens besonders schnell zur U-Bahn (5 Min. „walken“) und tagsüber Lifts und Rolltreppen meiden.

dern aus dem Blutzucker. Kontrollieren Sie deshalb beim Sport immer mit einer Pulsuhr (ab ca. 20 Euro) Ihren Puls. Anhand von Puls im Ruhezustand und Ihrem Lebensalter finden Sie in der Tabelle links die Frequenz, die Sie im Aus-

dauertraining maximal erreichen sollten.

Liegen Sie kurzfristig darüber, ist das kein Problem – Sie sollten dann jedoch etwas langsamer laufen, Rad fahren usw.

ENDE

Welches Eis darf ich essen?

Leserfragen zur Büro-Diät – auch heute beantwortet Dr. Pape sie wieder.

- Die Büro-Diät fühlt sich falsch an, weil man so viel essen darf!

Dr. Pape: „Das sagen vor allem jene, die sich seit Jahren mit kalorienreduzierten Diäten und Hungern quälen. Die Erfahrung zeigt klar, dass diese Methoden nicht dauerhaft wirken, sondern langfristig sogar dicker machen.“

- Ich habe bisher immer Kalorien gezählt – gilt das gar nicht mehr?

Dr. Pape: „Diese Methode wird immer unwichtiger. Mit den drei kräftigen Mahlzeiten trainieren Sie Ihr natürliches Sättigungsgefühl wieder ein. Ihr Körper sagt Ihnen dann, wann genug ist.“

- Mittags sind bis zu 2 Kugeln Eis als Dessert erlaubt – welches Eis?

Dr. Pape: „Mittags sind Kohlenhydrate (Zucker) und tierisches Fett (Milch) erlaubt. Sie dürfen deshalb jede Eis-Variante essen, die Ihnen schmeckt.“

- Wann sollen Schichtarbeiter nach der Nachtschicht frühstücken?

Dr. Pape: „Am besten wäre, das Frühstück liegt vor 10 bis 11 Uhr. Frühstück Sie deshalb möglichst, wenn Sie nach Hause kommen – also bevor Sie ins Bett gehen.“

Der optimale Puls-Schlag beim Sport

Nur bei der richtigen Pulsfrequenz verbrennt unser Körper wirklich Fett beim Sport. Untrainierte finden in dieser Tabelle die optimale Frequenz dafür.

Messen Sie zuerst im Ruhezustand die Zahl Ihrer Pulsschläge pro Minute. Entsprechend Ihrem Alter (linke Spalte) finden Sie daneben die Frequenz, die Ihr Puls beim Sport erreichen sollte. Wer bereits regelmäßig trainiert, kann fünf Schläge dazuzaddieren.

Alter	50-59	60-69	70-79	über 80
unter 30 Jahre	140	145	145	150
30-39 Jahre	135	135	140	145
40-49 Jahre	125	130	135	140
50-59 Jahre	120	125	130	130
über 59 Jahre	115	120	125	125

Büro-Gymnastik 4 Übungen für die Pause

Eine halbe Stunde Mittagspause? Dann haben Sie vor oder nach der Kantine noch Zeit für zehn

Minuten Büro-Gymnastik. Tür schließen – und allein (oder mit einem Kollegen) diese vier

Übungen machen. Jede Übung 10- bis 15-mal wiederholen, am besten sind 2 oder 3 Runden.



DIGITAL präsentiert das TV-PROGRAMM am Freitag FERNSEHEN WIRD DURCH BILD ERST SCHÖN!

Tagsüber	ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	KABEL 1	VOX	NDR
9.55 Wetter 10.03 60 x Deutschland 10.15 Brisant 10.30 Alles was recht ist - Die Italienische Variante. Komödie von '09 (Wh.) 12.00 heute mittag 12.15 Buffet 13.00 Mittagstg. 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Eisbär, Affe & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant Boulevardmagazin 18.00 Verbotene Liebe 18.25 Marienhof Soap 18.50 Eine für alle 19.20 Das Quiz mit Jörg Pilawa 19.45 Wissen vor 8/Börse 20.00 Tagesschau	5.30 ZDF-Morgenmagazin 9.00 heute 9.05 Volle Kanne 10.30 Alisa 11.15 girl friends 12.00 heute mittag 12.15 drehscheibe D 13.00 Mittagstg. 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute 15.15 Tierisch Kölsch. Doku-Soap 16.00 heute - in Europa 16.15 Alisa - Folge deinem Herzen 17.00 heute/Wetter 17.15 hallo deutschland 17.45 Leute heute Journal 18.00 SOKO Kitzbühel Krimi-TV. Geheime Genüsse 19.00 heute/Wetter 19.25 Die Rettungsflieger Action-TV. Leben ohne Lügen	5.30 Frühstückfernsehen 10.00 Pures Leben - Mitten in Deutschland 11.00 Richterin Barbara Salesch 12.00 Richterin Barbara Salesch 13.00 Brit. Talkshow. Liebesturm - Heute erobere ich dein Herz! 14.00 Zwei bei Kallwass 15.00 Richterin Barbara Salesch 16.00 Richter Alexander Hold 17.00 Niedrig und Kuhnt Geheimnis eines Engels. Reihe 17.30 Niedrig und Kuhnt Conny auf Abwegen. Reihe 18.00 Das Sat.1-Magazin 18.30 Anna und die Liebe 19.00 Lenßen & Partner 19.30 K 11 - Kommissare im Einsatz 20.00 Sat.1 Nachrichten	6.00 Punkt 6 7.30 Alles, was zählt 8.00 Unter uns 8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.00 Punkt 9 9.30 Mitten im Leben! 10.30 Mein Baby 11.00 Die Kinderärzte 11.30 Unsere erste gemeinsame Wohnung 12.00 Punkt 12 14.00 Oliver Geissen 15.00 Mitten im Leben! 16.00 Mitten im Leben! 17.00 112 - Sie retten dein Leben 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin Mit Frauke Ludwig 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles, was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Soap. Mit F.T. Mende	6.45 Do it Yourself - S.O.S. 7.40 Alle haben Chris 8.05 Malcolm mittendrin 9.00 Scrubs - Die Anfänger 9.55 Eine Familie zum Knutschen. Komödie von 1986. Mit Nelly Fijda 12.00 SAM 14.00 So lebt Deutschland 15.00 U20 - Deutschland, deine Teenies 16.00 Deine Chance! 3 Bewerber - 1 Job Fitnesstrainer Frechen 17.00 taff Boulevardmagazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrick-TV Der Dicke und der Bär 18.40 Die Simpsons Zeichentrick-TV Krustys Bar Mitzvah 19.10 Galileo Der Weg der Supermarktrose	6.05 Täglich Wissen 7.30 Werbung 8.30 Achtung Kontrolle! Reihe 9.40 Wir wandern aus! 10.30 Two and a Half Men 11.20 Eine schrecklich nette Familie 12.15 King of Queens 13.15 Two and a Half Men 14.05 Eine schrecklich nette Familie 15.05 King of Queens 16.00 kabel eins news 16.10 Abenteuer Alltag - Wir wandern aus! Metzger auf Djerba 17.00 Abenteuer Leben - täglich Wissen Magazin 18.30 Das Fast-Food-Duell - Spitzenkoch gegen Lieferservice 19.10 Achtung Kontrolle! Einsatz für die Ordnungshüter	6.20 McLeods Töchter 7.20 McLeods Töchter 8.15 Die Nanny 8.45 Die Nanny 9.15 O. C., California 10.10 Gilmore Girls 11.05 Nachrichten 11.10 Die Nanny 11.40 Die Nanny 12.10 McLeods Töchter 13.05 McLeods Töchter 14.05 O. C., California 15.00 Gilmore Girls 16.00 Menschen, Tiere & Doktoren 17.00 Menschen, Tiere & Doktoren 18.00 Wissenshunger Magazin 18.30 Kochchampion 19.00 Das perfekte Dinner Tag 5: Katja/Berlin 19.50 Unter Volldampf Koch-Doku. Tag 5: Restaurant „Châlet Suisse“ in Berlin	6.55 Sesamstraße 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regional 11.30 Tiere vor der Kamera 12.15 Dr. Sommerfeld. Arzt-TV 13.00 Eisenbahnromantik 13.30 Brisant 14.00 aktuell 14.15 Bilderbuch Dtl. 15.00 aktuell 15.15 mare TV - Magazin 16.00 NDR aktuell 16.10 Mein Nachmittag 17.10 Pinguin, Löwe & Co. 18.00 NDR Ländermagazine 18.15 Lust auf Norden 18.45 DAS! Verkehrsstunden-Seminar: DAS! - Menschen: Promenadologe 19.30 NDR Ländermagazine 20.00 Tagesschau	
20 UHR	LIEBESFILM Sarah (M. Ahrens) misstraut Faber (F. Fulton-Smith)	SERIE Kommissar Schumann (C. Berkel) prüft die Beweise	REIHE Barbara Ellgmann und ihre Kollegen bewerten die Ideen	MUSIK Oliver Geissen sucht den größten Hit der letzten 50 Jahre	THRILLER Niémans (J. Reno, I.) und Kerkerian (V. Cassel) in Aktion	SERIE Melinda (J. Love Hewitt) untersucht ein altes Abrisshaus	KULINARISCHES Martin Baudrexel (I.) und Kolja Kleeberg	DOKU In diesem Jahr werden bis zu 900 Zuchtfohlen geboren
ABENDS	20.15 Ein Fall von Liebe Von 2009. Mit Francis Fulton-Smith, Mariella Ahrens, Floriane Daniel, Peter Kremer. Buch: Ulrich del Mestre. Regie: Jörgo Papavasiliou 90 Min.	20.15 Der Kriminalist NEUE FOLGE Zwischen den Welten 21.15 SOKO Leipzig Krimi-TV. Harde Hand 22.00 heute-journal 22.25 Politbarometer 22.35 aspekte U. a.: Ramponiert und abgeschoben - In Gotha ver-gamellen Bilder von Captain Cooks Weltreise	20.15 Die beste Idee Deutschlands NEU Jury: Barbara Ellgmann, Michael Michalsky, Alexander Walzer 21.45 Einfach Bach! Sketch-Comedy-Show. Mit Dirk Bach 22.15 Die dreisten Drei - Die Comedy-WG Mit Markus Majowski, Janine Kunze, Manuel Cortez 22.45 Mensch Markus Sketch-Comedy-Show mit Markus Maria Profitlich	20.15 Die ultimative Chart-Show 50 Jahre deutsche Charts Gäste: Frauke Ludwig, Jens Thoma, Atze Schröder, Thomas M. Stein. Showacts u. a.: Rednex, Vicky Leandros Dabei sind Hits wie „Jeanny“ von Falco oder Nana Mouskouri mit „Einmal weht der Südwind wieder“. Doch welcher Hit ist die Nummer eins? 0.00 Nachtjournal 0.27 Wetter 0.35 Frei Schnauze XXL. Comedy-Improvisations-Show 1.30 Alles Atze. Comedy-TV. Die analotische Fliege. Mit Atze Schröder, Heike Kloss, Fatih Cevikkollu 1.55 Die Oliver Geissen Show. Talkshow (Wh.) 2.45 Nachtjournal (Wh.) 3.15 Das Strafgericht 4.05 stern TV. Magazin	20.15 Die purpurnen Flüsse Von 2000. Mit Jean Reno, Vincent Cassel, Nadia Farès, Dominique Sanda Regie: Matthieu Kassovitz Ein Ritualmord verschlägt Inspektor Niémans aus Paris in die Bergesamkeit Grenobles. FSK ab 12 125/95 Min. 22.20 Galileo Mystery Verschwörungstheorien Doku-Reihe mit Aiman Abdallah	20.15 Ghost Whisperer - Stimmen aus dem Jenseits Schicksalhafte Wünsche Mit Jennifer Love Hewitt 21.10 Cold Case - Kein Opfer ist je vergessen Krimi-TV. Zolotoi. Mit Kathryn Morris, Danny Pino, John Finn 22.10 Medium - Nichts bleibt verborgen Mystery-TV. Mimikyri (I) Mit Patricia Arquette	20.15 Kocharena Jury: Reiner Calmund, Heinz Horrmann, Katja Burghardt Drei Hobbyköche treten gegen drei Starköche an. Für die Profis, heute Kolja Kleeberg, Ralf Zacherl und Martin Baudrexel, ist das kein leichtes Unterfangen. 22.15 Spiegel TV - Thema Jetzt erst recht! - Erfolgsgeschichten in Krisenzeiten	20.15 Schockemöhles Pferdetraum Europas größte Herde in der Lewitz 21.15 Aktuelle Schaubude Gäste: Maria Sebaldt, Bernhard Wolff, Florian und Cato u. a. 22.00 Die Tiefen und Dibaba Talk aus Hannover. Gäste: Michael Stich, Barbara und Alexander Wussow, Gesine Schwan, Bärbel Schäfer, Jan-Gregor Kremp, Georg Ringsgwandl u. a.
NACHTS	13.20 Angus & Cheryl 13.25 Pokémon 14.45 Digimon 15.10 Yu-Gi-Oh! 15.30 My Pokito 15.40 Naruto Shippuden 16.05 Hinterm Sofa an der Front 17.00 Still Standing 18.00 Immer wieder Jim 19.00 Big Brother 20.00 News 20.15 Waterworld Science-Fiction-Film von 1995 Mit Kevin Costner 155/118 Min. 22.50 Cube Zero Fantasythriller von 2004. Mit Zachary Bennett 110/89 Min. 0.40 News (Wh.)	16.10 Cheronas: Das Star-Tagebuch 2009 16.20 SpongeBob 17.30 Skunk Fu 18.00 Lilo & Stich 18.25 Kim Possible 18.50 George 19.20 Hannah Montana 19.45 LETZTE FOLGE Lizzie McGuire 20.15 Heidi Zeichentrickfilm von 2005 Regie: Alan Simpson 90/76 Min. 21.45 Ups! Die Pannenshow Die lustigsten Homevideos aller Zeiten 22.15 Die Nanny Comedy-TV 0.10 Master Quiz Spielshow	14.00 Paul Ehrlich - Ein Leben für die Forschung, Biografie von 1940 15.35 Frühling auf Jersey 15.45 Reise-woche 16.30 History 17.15 Zapp 17.45 schweizweit 18.00 ARD-exklusiv 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Durch die Salz-Länder der Erde Dokumentation 21.00 auslandsjournal extra 21.20 Eröffnung der Wiener Festwochen 2009 LIVE 22.50 Dominick & Eugene Sozialdrama von 1988 105 Min.	15.05 Chinas verbotene Stadt 16.00 Chinas verbotene Stadt 16.55 Xenius 17.25 ARTE Kultur (Wh.) 17.40 Mit Schirm, Charme und Melone 18.30 Global 19.00 Das Rätsel der Polarlichter 19.45 ARTE Info 20.00 Kultur 20.15 Vancouver Island Wilde Schönheit im Pazifik 21.00 Das schöne Leben Krimidrama von 2008. Mit Valérie Donzelli 95 Min. 22.35 KDD - Kriminaldauerdienst 23.20 Tracks 0.15 Kurzschluss - Das Magazin	12.40 Flippers neue Abenteuer 13.30 Alf 14.00 Alf 14.30 Nash Bridges. Krimi-TV 15.20 Pretender 16.15 One Piec 16.40 Bakugan - Spieler des Schicksals 17.00 Yu-Gi-Oh! 17.20 Stargate 18.10 Mutant X 19.05 Stargate 20.00 Making-of 20.15 Godzilla vs. Destoroyah Fantasyfilm von 1995 120/96 Min. 22.15 The Call 2 Horrorthriller von 2005 Mit Mimura 120/98 Min. 0.15 Blood Diner Horrorkomödie von 1987. Mit R. Burks 80/80 Min.	14.00 LIVE Formel 1: Großer Preis von Spanien. 2. Freies Training 15.35 Aktuell 16.10 LIVE Eishockey: WM. Aus Bern. 1. Halbfinale 18.30 Bundesliga aktuell 19.10 Mittendrin als T-Home Fanreporter 19.40 Tennis: ATP-Turnier 20.10 Eishockey: WM LIVE Aus Bern/Schweiz. 2. Halbfinale 22.30 Hat Trick - 2. Bundesliga 31. Spieltag. U. a.: TSV 1860 München - Hansa Rostock, FSV Frankfurt - MSV Duisburg, VfL Osnabrück - Alemannia Aachen 0.00 Sport Clips	9.55 Sport Formel 1: GP von LIVE Spanien 1. Freies Training 20.15 Fußball: Bundesliga Leverkusen - Bielefeld (auch in HD) 22.00 Golf: US PGA Tour The Players LIVE Championship, 2. Tag 20.15 Premiere 3 Deadly Weapon Actionfilm von 2007 21.45 Premiere 3 Der Krieg des Charlie Wilson Drama von 2007 Premiere Direkt Der unglaubliche Hulk Actionfilm von 2008 Tropic Thunder - Director's Cut Actionkomödie von 2008	15.00 Planet Wissen 16.00 aktuell 16.05 daheim & unterwegs 16.55 aktuell 17.05 daheim & unterwegs 18.00 Lokalzeit 18.05 Hier & Heute 18.20 Servicezeit: Essen & Trinken 18.50 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Als Arbeiterjungs Profifußballer wurden NEU 21.00 Der Trödel-King 21.45 Kölnen Treff Talkshow 23.10 WDR aktuell 23.15 Nachrichtenfieber Komödie von 1987 125 Min.

Gesucht!

Die etwas andere Castingshow präsentiert von Alexander Mazza und Nadine Krüger

HEUTE 2015

SAT.1