



augen blickmal...



Ihr Informationsmagazin mit Nachrichten aus der Region

23. Januar 2019 | Ausgabe 04-05/19

Traumhochzeit

Interview mit dem Autor Dr. Michael Handel

Zutritt verboten!



Zlatko Haupt / www.instagram.com/zhweddings/

Das Magazin für

Grafenberg
Riederich
RT-Mittelstadt
RT-Oferdingen
RT-Reicheneck
Pliezhausen mit
Dörnach, Gniebel
und Rübgarten

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für Betreuungs- und Pflegeleistungen.

↻ **Ambulante Kranken- u. Altenpflege** ↻ **Häusliche Seniorenbetreuung**

Leistungen im Rahmen des Pflegegrades rechnen wir direkt mit den gesetzlichen Pflegekassen ab, Behandlungspflege mit den gesetzlichen Krankenkassen. Gerne beraten wir Sie kostenfrei und bedarfsgerecht zu unserem Leistungsspektrum.

HUMANITAS Pflegeservice®

Olgastraße 12
72555 Metzingen
☎ 07123 967130

Planstraße 8
72654 Neckartenzlingen
☎ 07127 21069

✉ info@humanitas-pflegeservice.de
🌐 www.humanitas-pflegeservice.de



...in jedem Alter sicher MENSCH sein...

Das Interview: Regine Münzinger sprach für »augenblick mal...« mit Dr. Michael Handel über sein brandaktuelles Buch.



Herr Dr. Handel, für wen haben Sie dieses Buch geschrieben?

Für alle Menschen, die erfolglos schon alles versucht haben, um endlich ein paar Kilo loszuwerden. Für alle, die bei jedem Essen Kalorien zählen, die nach jeder guten Mahlzeit sagen: Morgen gibt's aber nur Salat, und für all diejenigen, die glauben, dass Diäten, Fasten, Low carb, light-Produkte und Süßstoff schlank machen.

Ihr Buch hat den Untertitel „Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können“, was meinen Sie damit?

Wenn es ums Abnehmen geht, wird uns viel erzählt. Das sollten wir nicht alles glauben. Wussten Sie z.B. dass Süßstoff den Appetit ankurbelt und schlankmachende Darmbakterien tötet?

Wussten Sie dass gute Fette in der Nah-

Appetit auf ein schlankes Leben? Abnehmen mit Genuss – der schönste Weg zum Wunschgewicht

Sind Sie auch Experte in Sachen Diät? Haben Sie schon alles Mögliche probiert, um abzunehmen, aber immer ohne dauerhaften Erfolg?

Dann wird Ihnen dieses Buch gefallen. Der Ernährungsexperte Michael Handel zeigt, warum Diäten nicht funktionieren, dass gutes Essen nicht dick macht und wie einfach es ist, dauerhaft schlank zu werden.

Die Fettverbrennung im Körper ankurbeln und wir diese zum Abnehmen dringend brauchen? Kennen Sie den Schlank-Effekt von dunkler Schokolade? Wussten Sie, dass immer dann, wenn wir eine Diät machen, der Körper auf Sparmodus schaltet, den Kalorienverbrauch senkt und ganz viel Hungerhormon Ghrelin produziert?

Was sollten wir denn dann tun, um wirklich abzunehmen?

Wir sollten zuerst einmal alle Ernährungslügen und versteckten Dickmacher enttarnen. Das geht mit diesem Buch ganz leicht. Dann sollten wir erkennen, dass Essen nichts Schlimmes ist und wir nicht hungern müssen, um schlank zu werden. Im Gegenteil, wenn wir regelmäßig und das Richtige essen, werden wir schlank – garantiert.

Die 70 leckeren Schlank Rezepte im Buch für Frühstück, Mittag-, Abendessen und Snacks machen uns das ganz leicht.

Schon in der ersten Woche nach Erscheinung ist Ihr Buch ein Erfolg. Woran liegt das?

Sicherlich an den vielen Lesern, die schon von meinem ersten Buch „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“ be-

geistert waren. Wahrscheinlich aber auch deswegen, dass es nun endlich ein Schlank-Buch gibt, das wirklich funktioniert. Ein Buch, nach dem die Menschen gesucht haben, in diesem Ernährungsdschungel. Mit Tipps und Empfehlungen, die jeder im Alltag ganz einfach umsetzen kann.

Können Sie uns da noch ein Beispiel nennen?

Sehr gerne. Im Buch finden Sie z.B. die 10 besten Fettkiller. Das sind Lebensmittel, die die Kilo purzeln lassen oder die bei der Verdauung mehr Energie verbrauchen als sie zuführen. Es gibt Kräuter und Gewürze, die schon beim Essen schlank machen oder den Metabolismus kräftig ankurbeln. Auch kalte und heiße Schlank-Getränke, die man ganz einfach zubereiten kann, schmecken richtig lecker. Das Schöne dabei ist, wir müssen nicht auf den Genuss verzichten oder zum Gesundheitsapostel werden. Auch für alle, die gerne Süßes mögen, finden sich zahlreiche Empfehlungen im Buch. Und dann gibt es noch viele Tipps für einen schlanken Alltag. Mit ganz einfachen Maßnahmen (für unterwegs, zuhause, im Büro, beim Sport) kann man im Jahr bis zu 250.000 Kalorien (oder 20 kg Körpergewicht) sparen. Wenn wir z.B. vor dem



Sport oder dem Spazierengehen einen Kaffee trinken, dann fördert dies die Fettverbrennung um bis zu 30%.

Vielleicht noch eine letzte Empfehlung für unsere Leser?

Erst einmal gelassen bleiben. Bloß keine Blitz Diäten – da kommt der Jo-Jo Effekt geballt zurück, und schnell wiegen wir mehr als vorher. Und auch kein Stress, denn Stress fördert den Fettaufbau und macht hungrig. Ganz gemütlich dieses Buch lesen und dann die Dinge umsetzen, die einem am besten gefallen. Schnell werden wir merken: Abnehmen ist einfacher, als man glaubt.

Vielen Dank!

Michael Handel
„Warum Sie essen müssen, um abzunehmen“ Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können
192 Seiten Klappenbroschur, 2-farbig
20,00 € (D), Scorpio Verlag
ISBN 978-3-95803-234-7 / WG 1461

Kundenbefragung für einen guten Zweck

Mit einer Spendensumme von 2.000 € unterstützt die KRAMS Immobilien GmbH die ARCHE IntensivKinder GmbH in Kusterdingen-Mähringen. Durch zurückgesandte Kundenbefragungen spendet KRAMS seit vielen Jahren regelmäßig an verschiedene gemeinnützige Einrichtungen. So konnten die Geschäftsführer Willi Altenhof und Christoph Epple in diesem Jahr einen Scheck in Höhe von

2.000 € an Claudia Eizenberger von der ARCHE überreichen.

In der ARCHE IntensivKinder leben Säuglinge und Kinder, die wegen schwerer Erkrankungen, Unfällen oder Operationen dauerhaft beatmet werden müssen. Ein Leben in der eigenen Familie ist für sie aufgrund der nötigen intensivmedizinischen Pflege nicht möglich. Ihnen bietet die ARCHE ein Zuhause und den Eltern die Gewissheit, dass ihr Kind sicher und warmherzig aufgehoben ist.



Weihnachtsback-Spendenaktion Putzmeister-Azubis spenden 1.000 € an den Kinder- und Jugendhospizdienst in Reutlingen

Dieses Jahr haben die Auszubildenden und DH-Studenten von Putzmeister in Aichtal sich wieder zusammengetan, um in der Realschule Bildungszentrum Seefälle in Filderstadt-Bonlanden gemeinsam für einen guten Zweck Weihnachtsplätzchen zu backen. Die Schulküche wurde zum Backen kostenfrei zur Verfügung gestellt und auch eine Schulklasse mit einer Lehrkraft war involviert.

Der Verkauf der 16 Kilo Süßgeback fand in der darauffolgenden Woche im Putzmeister Betriebsrestaurant statt. Bereits am Mittag waren alle 100 Tüten inkl. Weihnachtsbackbücher verkauft. Der Gesamterlös betrug nahezu 500 €. Putzmeister verdoppelte die Spende und somit

konnten 1.000 € am 10. Dezember 2018 an den Kinder- und Jugendhospizdienst in Reutlingen überreicht werden. Über unsere Spende haben sich die Verantwortlichen sehr gefreut. Der Dienst ist eine ambulante Einrichtung für Familien mit lebensverkürzenden erkrankten Kindern und Jugendlichen.

v. li. : Patricia Dautner (Kfm. Ausbildungsleiterin), Silvia Ulbrich-Bierig (Geschäftsführerin Ambulanter Hospizdienst), Anika Käiler (Ausbildungsleiterin DH-Studium)

