

# Angst und Chaos in Teheran

+++ Schwere Straßenschlachten +++ Unklarheit über Selbstmord-Anschlag +++ Journalisten werden behindert +++ Stoppt die Gewalt der Polizei die Protestbewegung? +++ Minu Barati und Jasmin Tabatabai schreiben auf den Seiten 10-11 über die Hoffnungen der Demonstranten



Eines der wenigen Fotos, die gestern aus dem Iran durchkamen

FOTOS: HAUS BECKER, THOMAS F. STARKE, BONGARTS, AP, AFP

# KARSTADT-PLEITE Middelhoff verteidigt sich

Der Staatsanwalt ermittelt gegen den ehemaligen Karstadt-Chef Thomas Middelhoff (Foto) wegen Untreue. In BamS sagt er, dass er sich keiner Schuld bewusst ist **Seiten 12-13**



# Der große Bauchweg-Test

## 7 neue Abspeck-Methoden, 7 Bild-Redakteure im Selbstversuch, 10 Kilo weniger

Caroline Franke (28):  
Gürtel 6 cm enger,  
1 Kilo leichter

Andrea Müller (29):  
Gürtel 7 cm enger,  
2 Kilo leichter

Michael Quandt (40):  
Gürtel 6 cm enger,  
5 Kilo leichter

Markus Pönitz (41):  
Gürtel null cm enger,  
null Kilo leichter

Anja Velings (36):  
Gürtel 4,4 cm enger,  
2 Kilo leichter

Cordula Posdorf (30):  
Gürtel 2,5 cm enger,  
null Kilo leichter

Kerstin Quassowsky (44):  
Gürtel 1 cm enger,  
null Kilo leichter



Schafft man es in nur vier Wochen bis zur Strandfigur? Sieben BamS-Redakteure machten den Selbstversuch. Vier Wochen lang probierten sie sieben verschiedene Methoden aus, um zu sehen, wie viele Kilogramm Gewicht und wie viel Bauchumfang man verlieren kann. **Seiten 38-41**

# Magath Meine Pläne mit Schalke

Sein 1. Interview als Trainer der Königsblauen

Seiten 54-55



ANZEIGE

DFSI DEUTSCHES FINANZ-SERVICE INSTITUT GMBH

**BESTE KRANKENKASSE FÜR FAMILIEN**

FOCUS-MONEY 20/09

**BARMER**  
diegesundexperten

PREMIERENKASSE FÜR DIE GESUNDE FAMILIE

DIE BamS-RATGEBER-REDAKTION

Leitung: Michael Quandt Die Spezialisten: Martin Eisenlauer (Multimedia), Holger Karkheck (Reise), Dr. Frank Schwebke (Medizin), Timo Friedmann (Auto)

## MEDIZIN

# BamS frisst B

Andrea Müller (29) aus dem Ratgeber-Ressort konnte sich mithilfe von Speed-Fit und Speed-Slim über **7 Zentimeter** weniger Bauch und **2 Kilo Gewicht** weniger freuen

Das Maßband von Ratgeber-Redakteurin Anja Velings (36) zeigte nach der Behandlung mit Body Contouring Solution **4,4 Zentimeter** weniger, sie verlor **2 Kilo Gewicht**

Michael Quandt (40), Ratgeber-Chef, verlor **6 Zentimeter** und **5 Kilo Gewicht**. Er hatte die Methode Lipo S forming getestet

Bei Volontärin Cordula Posdorf (30) nahm der Bauchumfang um **2,5 Zentimeter** ab – sie hatte das AB King Pro System ausprobiert. Sie nahm aber **null Gramm** ab

Caroline Franke (28) nutzte vier Wochen die Hypoxi-Methode. So verlor die Ratgeber-Redakteurin **6 Zentimeter** Bauch und **1 Kilo Gewicht**





# auch

Der Versuch von Lektoratsleiter Markus Pönitz (41) mit dem Blue Belt-Gürtel blieb erfolglos – bei seinem Bauch und auf der Waage tat sich **null**



Der Bauchumfang von Medizinredakteurin Kerstin Quassowsky (44) schrumpfte nach der Benutzung von Slendertone Flex Max-Gürtel um **1 Zentimeter**, das Gewicht blieb gleich

**Sieben **BamS**-Redakteure wollten ihren Bauchumfang reduzieren. Sie wählten sieben unterschiedliche Methoden und gaben sich vier Wochen Zeit. Am Ende zeigte das Maßband insgesamt 26,9 Zentimeter weniger, dabei hat ein Kollege gar nicht abgenommen...**

Von **K. QUASSOWSKY** und **V. WEINL**  
Fotos: **KLAUS BECKER**

Sommeranfang. Höchste Zeit, gegen den Bauch und für die tolle Sommerfigur zu kämpfen. Das heißt normalerweise: rein in die Sportklamotten! 72 Prozent der Deutschen haben es auch schon mit einer Diät versucht. Sieben BamS-Redakteure fahndeten in Prospekten nach vermeintlich einfacheren Wegen. Welche? Antwort auf diesen Seiten. Die wichtigsten Fragen zum Thema „Bauch weg“ beantworteten Experten schon hier.

**Es heißt, ab einem gewissen Alter ist ein Bäuchlein nicht mehr zu vermeiden. Stimmt das?**

Professor Klaus-Michael Braumann, Institut für Sport- und Bewegungsmedizin, Uni Hamburg: „Nein. Mit den Jahren werden die Menschen träger, verbrennen weniger Energie, verlieren Muskeln, haben weniger Körperspannung. Dagegen kann man aber etwas tun. Wenn man sich genug bewegt, ist ein flacher Bauch noch mit 60 möglich.“

**Kann man durch Trainieren Fett gezielt an bestimmten Körperstellen abbauen?**

Professor Ingo Froböse, Zentrum für Gesundheit, Deutsche Sporthochschule Köln: „Leider nicht. Der Stoffwechsel holt sich die Energie zuerst da, wo sie am leichtesten verfügbar ist und erst zuletzt in den Energiedeps, den Fettpolstern im Gesäß- und Hüftbereich.“

**Bauchfett soll für den Stoffwechsel besonders gefährlich sein. Stimmt das?**

Professor Braumann: „Ja. Das für den Bierbauch typische Fett ist ein biochemischer Bösewicht. Darin entstehen zum Beispiel Hormone, die den Blutdruck erhöhen. Spätere Folgen sind unter anderem Diabetes.“ Gefährlich wird es für Frauen ab 88 cm Bauchumfang, bei Männern ab 102 cm.

## „Deutschland-bewegt-sich!“- Termine

**Durch Düsseldorf rollen**  
Inlineskaten fördert die Koordination und regt den Kreislauf an. In der Düsseldorfer Rollnacht am 25. 6. können Gleichgesinnte zusammen ab 20 Uhr durch die Stadt

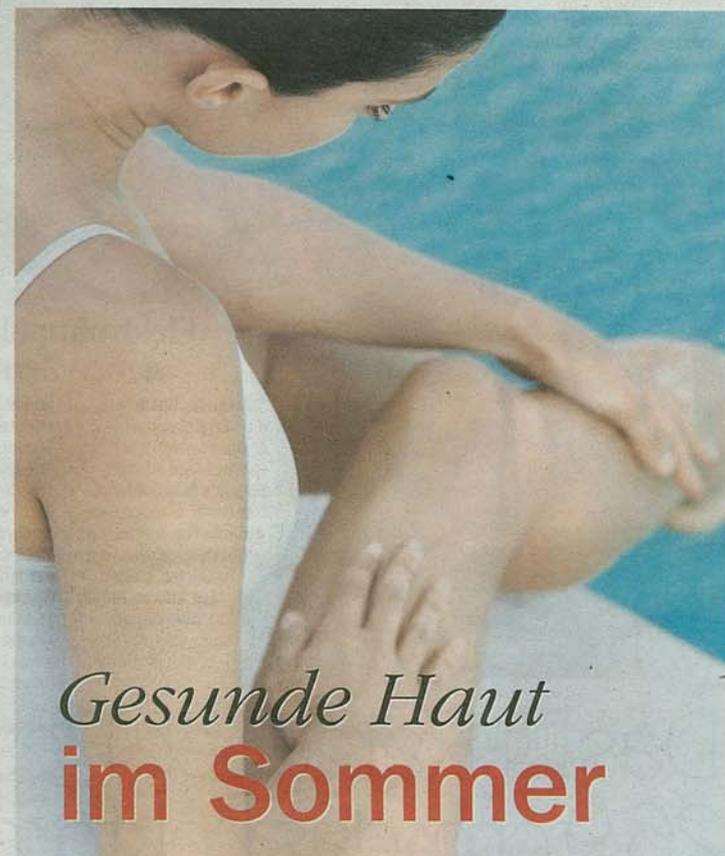
**laufen. Ort: Stockhausen Group, Burgplatz, 40213 Düsseldorf**

**Walken in München**  
Ran an die Stöcke, denn Ausdauersport ist ein sehr gutes Herz-Kreis-

**lauf-Training. Ein Sportwissenschaftler zeigt ab 26. 6., wie es geht. Dauer: 8 Termine. Ort: Olympiapark/Treffpunkt ZHS, Conollystraße 32, 80809 München. Anmeldung per Telefon: 080/95 45 65 12.**



ANZEIGE



## Gesunde Haut im Sommer

Allergien, Insektenstiche, Sonnenbrand: Hydrocortison bietet wirksame Hilfe

**F**reibad, Strandurlaub, Picknick im Freien – endlich ist es Sommer! Doch Sonnenbrand, Allergien und Insektenstiche bleiben nicht aus. Die Haut ist gerötet, geschwollen, juckt und spannt – bei diesen Beschwerden hilft Hydrocortison.

### Körpereigener Wirkstoff

Das körpereigene Hormon, das für Arzneimittel synthetisch hergestellt wird, hemmt die Entzündung, bekämpft Juckreiz und Rötungen. Bei geringer bis mittlerer Symptomausprägung empfiehlt sich die Fenistil® Hydrocort Creme 0,5 %. Für leichten Sonnenbrand auf dem Kopf und Mallorca-Akne bietet sich das Fenistil® Hydrocort Spray 0,5 % an. Für gesunde Haut und einen unbeschwerten Sommer!

hier abtrennen

**Fenistil® Hydrocort 0,5 %**

Diesen Coupon können Sie abtrennen und als Erinnerung mit in die Apotheke nehmen.

**Rezeptfrei in Ihrer Apotheke**

**Fenistil® Hydrocort Creme 0,5 % und Fenistil® Hydrocort Spray 0,5 % (Wirkstoff: Hydrocortison) Creme:** Zur Behandlung von Hauterkrankungen, die auf eine äußerliche Behandlung mit schwach wirksamen Kortikoiden ansprechen, wie z. B. entzündliche, allergische oder juckende Dermatosen (Hautentzündungen, Ekzeme, Urtikaria [= Nesselsucht]) von geringer bis mittlerer Symptomausprägung. **Spray:** Zur Linderung von nicht infizierten leichten, entzündlichen, allergischen und juckenden Hauterkrankungen, die auf eine symptomatische Behandlung mit schwach wirksamen Kortikoiden noch ansprechen. **Fenistil® Hydrocort Spray 0,5 %** eignet sich vorzugsweise zur Anwendung auf normaler bis fettiger Haut. **Creme:** Enthält Kaliumsorbat und Cetylstearylalkohol. **Spray:** Enthält Propylenglykol. **Packungsbeilage beachten.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Stand: 07/2008. Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

## Mit sanftem Strampeln sechs Zentimeter verloren

**Methode:** Hypoxi (www.hypoxi.net)

**So soll's funktionieren:** Die Geräte, in denen auch Caroline Franke sitzend oder liegend 30 Minuten Fahrrad fährt, erzeugen abwechselnd Über- und Unterdruck an Hüfte, Beinen, Bauch und Gesäß. Dadurch werden diese Körperzonen intensiv durchblutet, Schlacken und Fett gelöst und abtransportiert.

**Empfehlung:** An den Trainingstagen wenig Kohlenhydrate essen, täglich zwei bis drei Liter trinken,

regelmäßig Sport treiben. **Kosten:** 490 Euro (mind. 12 Anwendungen) **Erfahrungsbericht:** Die Behandlung (2- bis 3-mal pro Woche) war sehr bequem. Mit Sport hat das wenig zutun - ideal für Bewegungsmuffel. Schon nach einer Woche fühlte sich die Haut straffer, das Gewebe fester an. Nachteil: der große Zeitaufwand für die Behandlung und Sport.

**Verlorener Bauchumfang:** 6 Zentimeter, **Gewichtsverlust:** 1 Kilo



## Elektroimpulse und Eiweiß lassen sieben Zentimeter schmelzen

**Methode:** Speed-Fit plus Ernährungsprogramm Speed-Slim (www.speed-fit.de)

**So soll's funktionieren:** Das Gerät erzeugt Elektroimpulse. Die werden über Elektroden, die in Gurten stecken, auf Andrea Müller übertragen (Foto). Das regt das

Muskelwachstum an. 15 Minuten entsprechen 20 Stunden Krafttraining. **Kosten:** Studio-Mitgliedschaft ab 24,95 Euro/Woche **Erfahrungsbericht:** „Das Krübbeln am Körper ist anfangs ungewohnt. In den zweimal 15 Minuten Training pro Woche komme ich stark ins Schwitzen. Ein Coach neben mir steuert

die Stärke der Elektroimpulse. Danach fühle ich mich ausgepowert, aber gut. Die Ernährung mit viel Eiweiß, wenig Kohlenhydraten fordert Disziplin.“ **Verlorener Bauchumfang:** 7 cm **Gewichtsverlust:** zwei Kilo.

## Neopren-Gürtel ließ den Bauch unangetastet

**Methode:** Blue Belt (www.blue-belt.de)

**So soll's funktionieren:** Der Neopren-gürtel erwärmt den Bauch. Dadurch soll bei Markus Pönitz die Blutzirkulation gefördert, der Nährstoffumsatz erhöht werden. **Angebliche Folge:** „Überschüssige Pfunde verschwinden und die Haut wird spürbar straffer.“ verspricht der Hersteller. **Kosten:** 34,90 Euro **Erfahrungsbericht:** „Obwohl ich den Gurt fünfmal pro Woche jeweils 5 Stunden getragen habe, ist der Erfolg nach vier Wochen

gleich null. Mein Bauch ist kein bisschen flacher geworden. Kein Wunder: Wenn Wärme Fett verbrennen würde, müsste es ja zum Schlankwerden reichen, sich in die Sonne zu legen. Das Tragen des Gürtels war weniger unangenehm, als ich gedacht hatte. Dass es innen warm geworden war, habe ich erst gemerkt, als ich die Gummimantel schiette auszog. Manchmal hat der Gurt etwas gewickelt.“ **Verlorener Umfang:** 0 Zentimeter **Gewichtsverlust:** null



## Auf und Abs fraßen 2,5 Zentimeter Bauch

**Methode:** AB King Pro System (www.abking.ch) **So soll's funktionieren:** „Der Bauch wird binnen Tagen straff, bei nur dreiminütigem Training und ausgewogener Ernährung“, verspricht der Hersteller. Möglich soll das durch das Muskelanspannen bei Auf-und-ab-Bewegungen sein. Cordula Posdorf hat es ausprobiert.

**Kosten:** 99,00 Euro **Erfahrungsbericht:** „Ich habe jeden Tag zehn Minuten für alle Übungen gebraucht,

zusätzlich die 10-Tage-Diät angefangen. Aber von knapp 1200 Kilokalorien täglich wurde ich nicht satt, habe normal weiter gegessen. Dafür wurde der Bauch nach zwei Wochen flacher und sehr fest. Das Training ist einfacher als normale Sit-ups auf dem Fußboden. Aber die Bank ist sehr schmal, in der ersten Woche bekam ich trotz Kopfstütze Nacken- und Kopfschmerzen.“ **Verlorener Bauchumfang:** 2,5 Zentimeter, **Gewichtsverlust:** null

# Das Bild-Ratgeber-Ressort verlor 26,9 cm, das Lektorat null

### Muss man für ein Bauch-Weg-Training unbedingt Geräte benutzen?

Dieter Grabbe, Fitness- und Gesundheitsexperte, Prien am Chiemsee: „Nein, man kann auch ohne Geräte trainieren, zum Beispiel mit Sit-ups. Wichtig ist, dass die Übungen regelmäßig und richtig ausgeführt werden. Sonst kommt es schnell zu Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen.“

### Ist es eine Frage des Alters, wie viel man am Bauch abnimmt?

Dieter Grabbe: „Bei jüngeren Menschen sprechen die Bauchmuskeln in der Regel schneller auf Trainingsreize an. Das liegt auch am Wachstumshormon Somatotropin, das in einem jüngeren Körper besser zur Verfügung steht. Ein älterer Mensch muss für einen strafferen Bauch disziplinierter trainieren.“

### Gibt es einen Königsweg zur besseren Figur?

Professor Frobose: „Das wichtigste: Mehr Energie verbrennen, als man sich zuführt. Das

geht am einfachsten über die Steigerung des Energieverbrauchs: sich mehr bewegen, Muskeln aufbauen, die geben dem Körper auch bessere Konturen. Wer seinen Energiebedarf erhöht, kann fast normal weiter essen. Der Weg allein über eine Reduzierung der Energiezufuhr ist schwerer. Wer eine Diät macht, wird keinen dauerhaften Erfolg haben.“

### Aber eine Ernährungs-umstellung hilft?

Dieter Grabbe: „Ja. Weniger Fett und Kohlenhydrate essen, dafür mehr Obst und Gemüse sowie mindestens zwei Liter Flüssigkeit täglich trinken.“

### Kann ich, obwohl ich mit Sport angefangen habe, plötzlich mehr wiegen?

Professor Frobose: „Ja, denn Körperperfekt wird durch Muskulatur ersetzt, die kann sogar schwerer sein als das Fett. Am besten in den ersten Wochen die Waage verbannen.“

### Woran soll man sich denn ohne Waage orientieren?

Professor Frobose: „Schauen

Sie sich im Spiegel an, stellen Sie fest, wie sich Körperhaltung und Konturen verbessern. Und fühlen Sie, wie die Bewegung Körpergefühl und Wohlbefinden verbessert. Es muss Spaß machen, dann bleiben Sie auch dabei.“

### Was halten Sie von Unterdruck-Behandlungen, um Fett zu reduzieren?

Professor Frobose: „Wir konnten bei Untersuchungen keinen Unterschied zwischen Ergometer-Training bei Unterdruck und unter Normaldruck feststellen. Das Versprechen, dass bei Unterdruck vermehrt Fette verbrannt werden, ist wissenschaftlich nicht haltbar. So eine Therapie ist in der Regel mit einer Ernährungs-umstellung verbunden. Die ist die Ursache für eine Gewichtsabnahme, falls es diese geben sollte.“

### Kann eine Behandlung mit Ultraschall Fettzellen zerstören?

Professor Günther Germann, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Plastische, Rekon-

struktive und Ästhetische Chirurgie: „Ja, das kann dauerhaft zur Zerstörung der Fettzellen führen, aber nur an kleineren Stellen. Es ersetzt aber nicht, gleichzeitig die Ernährung umzustellen und sich viel zu bewegen.“

### Die Elektrische Muskel-Stimulation soll Muskeln durch Stromreize trainieren können. Geht das?

Professor Braumann: „Die Methode funktioniert und ist durchaus sinnvoll. Sie wurde in den 60er-Jahren entwickelt und in der Rehabilitation eingesetzt. Der Nachteil ist, dass sich die durch Stromreize trainierten Muskeln nicht gut koordiniert anspannen lassen.“

### Ein Gürtel soll die Körperwärme um den Bauch erhöhen und zum Fett abbau führen. Was halten Sie davon?

Professor Frobose: „Das ist Unsinn. Mehr Körperwärme erhöht zwar die Durchblutung. Aber mit dem Abbau von Körperfetten hat das nichts zu tun.“

## Mit Ultraschall und Steaks verschwanden sechs Zentimeter

**Methode:** Lipo S forming ([www.lipos-forming.de](http://www.lipos-forming.de))

**So soll's funktionieren:** Mit Ultraschall und Radiowellen werden Körperpartien modelliert – auch der Bauch von Michael Quandt (Foto). Die Schallwellen sollen die Fettzellen zum Platzen bringen. Die mit den Radiowellen gelösten Stoffe werden vom Körper abgebaut.

**Kosten:** 240 Euro pro Behandlung, ca. 6 Behandlungen sind nötig.

**Erfahrungsbericht:** „Man spürt kein Kribbeln, kein Brennen, liegt einfach 45 bis 60 Minuten faul

rum – angenehmer geht's nicht. In den ersten drei Tagen nach der Behandlung sollte man keine Kohlenhydrate essen, lieber Steak – kein Problem. Dazu habe ich meine Ernährung umgestellt. Salat und Spargel statt Pasta und Pommes, Weißweinschorle statt Bier, Vollkornbrot statt Toast. Und mindestens drei Liter Wasser am Tag. Das mache ich jetzt weiter.“

**Verlorener Umfang:** 6 Zentimeter, **Gewichtsverlust:** minus 5 Kilo



## Strom ließ einen Zentimeter schwinden

**Methode:** Slendertone Flex Max ([www.slendertone.de](http://www.slendertone.de))

**So soll's funktionieren:** Mit Strom werden Nerven stimuliert, die bringen die Bauchmuskeln von Kerstin Quassowsky zum Vibrieren. 20 Minuten wirken wie 120 Sit-up's.

**Kosten:** 99,95 Euro  
**Erfahrungsbericht:** „Trotz komplizierter Bedienungsanleitung habe ich Elektroden auf den Gurt

platziert, Pads auf den Bauch geklebt, den Gurt in Gang gebracht. Ge-spannt fühlte ich drei- bis fünfmal pro Woche dem Kribbeln entgegen, auch während des Bügelns (Foto) oder beim Faulauf-dem-Sofa-liegen. Zum Schluss fühlte sich der Bauch besser an.“

**Verlorener Umfang:** 1 Zentimeter, **Gewichtsverlust:** null

## Ultraschall macht 4,4 Zentimeter schmäler

**Methode:** Body Contouring Solution

**So soll es funktionieren:** Niedrige Ultraschall-Frequenzen „entleeren“ bei Anja Velings vorhandene Fettzellen. Der Körperrumfang wird so um vier Zentimeter reduziert, Cellulite geglättet.

**Kosten:** 10 Behandlungen à 40

Minuten, 999 Euro

**Erfahrungsbericht:** „Durch

vier Elektroden auf dem Bauch wird eine Art „Karte“ vom Fett- und Hautgewebe erstellt. Danach kreist die Therapeutin mit dem Ultraschallkopf über den Bauch. Der Ultraschallkopf wird dabei manchmal sehr heiß, was aber durch größere Bewegungen sofort korrigiert werden kann.“

**Verlorener Umfang:** 4,4 Zentimeter  
**Gewichtsverlust:** 2 Kilo

**Nachtrag:** Die behandelnde Firma Bcontour musste jetzt Insolvenz anmelden, Filialen gibt es zzt. noch im Ausland.



**DR. SONNTAG**

## Ich schwitze, mein Herz schlägt schnell. Was soll ich tun?

**Zurzeit bin ich nervöser als sonst. Auch schwitze ich leicht, sogar bei niedrigen Temperaturen. Ich habe abgenommen, obwohl ich reichlich esse. Und mein Herz schlägt schneller als sonst.**

Gregor Kunisch, Köln

Schwitzen und Gewichtsabnahme könnten auf eine Überfunktion der Schilddrüse hindeuten. Dabei bildet die Schilddrüse zu viele Hormone, ohne dass der Körper die durch eine Gegensteuerung im Zaum hält. Weitere Symptome sind Herzstolpern, Muskelzittern. Ihr Internist sollte Hormone im Blut prüfen, den Hals per Ultraschall untersuchen, eventuell eine radiologische Untersuchung machen, um ganz sicher zu gehen.

**Haben Sie Fragen?**  
Dann senden Sie eine E-Mail an:  
[frank.schwebke@bams.de](mailto:frank.schwebke@bams.de)