

ch manchmal klappt es doch



Krauer arbeitet als Yogalehrerin und im Musikmarketing.



Nina Müller macht mehr Sport Zusammen hüpfen statt alleine rumhocken

«Mit dem Homeoffice kam die Bewegung viel zu kurz, ich habe gespürt, dass ich dringend etwas für meinen Körper tun muss. **Da habe ich Jazzercise wiederentdeckt**, das habe ich früher intensiv gemacht. Es ist ein cooler Workout mit viel Tanzelementen, man stärkt aber auch den Rücken, nimmt Hanteln dazu, und es erfordert viel Ausdauer. In

der Gruppe hüpfen und schwitzen, das macht einfach mehr Spass, so merke ich die Anstrengung gar nicht. Zwischendurch fanden die Klassen online statt, jetzt sind wir wieder im Studio. **Schöndaran ist auch der soziale Aspekt**, man trifft immer wieder die gleichen Leute. Das stärkt dann nicht nur den Körper, sondern auch das Befinden.»



Sängerin Nina Müller macht Workout mit Tanzelementen.

Prianthy Tschopp trinkt weniger Alkohol Warmes Wasser statt Feuerwasser



Ayurveda-Expertin Prianthy Tschopp liebt es, mit ihren Hunde spazieren zu gehen.

«Nach dem ersten Lock-down hatte ich eine Fuss-Operation und musste nachher drei Monate liegen. Normalerweise gehe ich jeden Tag mit meinen beiden Hunden zehn Kilometer laufen. Mein Mann hat mich bekocht, und wir hatten öfters Besuch, **da trinkt man gerne ein Glas Wein oder einen Gin Tonic**. Und dann der Schock auf der Waage: sieben Kilo mehr!

Mir war klar, dass ich was ändern muss, den Alkohol habe ich komplett gestrichen, dafür trinke ich viel warmes Wasser. Und ich ernähre mich nach Ayurveda, das bedeutet: **dreimal am Tag warm essen, regelmässig und nicht nach 19 Uhr**. Inzwischen ist mein Gewicht wieder stabil, und ich kann zum Glück auch wieder mit meinen Hunden raus.»

Energie, und das ist die beste Motivation.»

Mit Low-Carb könne man schnell abnehmen, aber: «Auf Dauer ist es schwierig, ständig Diät zu halten», warnt Ernährungsforscherin Christine Brombach. «Denn es bedeutet, dass man sich etwas versagt.» **Und der Jo-Jo-Effekt sei vorprogrammiert, sobald man wieder (normal) esse**. Die Professorin

der ZHAW empfiehlt darum eine Ernährungsumstellung, die man dauerhaft beibehalten kann. **«Dazu gehören ausreichende Bewegung, Regelmässigkeit, aber auch seelische Ausgeglichenheit und Genuss dazu.»**

Gewohnheiten, nicht nur punkto Essen, verändere man am besten schrittweise. «Man beginnt mit einer Sache, zum

Beispiel Süsses weglassen oder nicht spät abends essen», so Brombach. Wenn man das geschafft hat, gibt es ein erstes Erfolgserlebnis: «Und erst wenn sich eine neue Gewohnheit gefestigt hat, nimmt man den nächsten Schritt.»

Lesen Sie morgen: Haustiere – in der Pandemie wurden sie noch wichtiger als zuvor

ukommen chen befreite

für arme Schweine auf diesen römischen Galeeren, und nach einem weiteren Glas Rotwein fühlte ich mit Charlton Heston und dachte: #MeToo, ich sei eigentlich auch ein armes Schwein, das in den Galeeren der Zigarettenindustrie angekettet sei ohne Aussicht auf Befreiung. Verzichtet man aufs Rauchen, fängt man früher oder später wieder an. Manchmal aus Frust, manchmal aus Freude, man ist da nicht so wählerisch, eine Ausrede findet sich immer. Niemand verzichtet gerne. Ich wollte dieses Mal nicht verzichten, sondern mich befreien. Wie Ben Hur. Das war neu. Obwohl in der römischen Kriegsmarine keine angeketteten Sklaven auf den Ruderbänken sassen, sondern durchtrai-

nierte Legionäre, wurde Ben Hur Teil meiner Autosuggestion. Ich überlebte die Tortur der ersten Tage, und wie fast alles im Leben wird Neues nach einiger Zeit zur Gewohnheit. Das gilt für das Gute wie auch für das weniger Gute. Sparen Sie sich also all die teuren Ratgeber. Der Sieg beginnt im Kopf, das ist nicht nur im Fussball so. Beim Rauchen

lautet das Schlüsselwort: Befreien, nicht verzichten. Und ja, ich bin immer noch Nichtraucher.



Claude Cueni ist seit dem Jahr 2000 rauchfrei.

Anzeige

LEDVANCE.CH **LEDVANCE**

DAS IST SMART HOCH DREI!

LICHTSTEUERUNG PER SCHALTER, APP ODER SPRACHE

UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG Vorgängermodell:¹

Jetzt zum AKTIONSPREIS!² nur **CHF 5.95**

CHF 19.95

DA IST SIE: DIE SMARTE LAMPE FÜR ALLE

- 1. KLASSISCHE LICHTSTEUERUNG:** mit normalem Lichtschalter (An-/Aus-Funktion)
- 2. SMARTE LICHTSTEUERUNG:** mit der kostenlosen LEDVANCE SMART+ App
- 3. ODER PER SPRACHE:** mit allen gängigen Smart-Speakern

LEDVANCE LED-LAMPE SMART DIMMBAR, Bluetooth, E27-Sockel, 60 W-Ersatz, 2700 K warmes Licht, 15 Jahre (= 2,7 h/Tag) Lebensdauer

¹ EAN 4058075208551
² Der Preis gilt im Aktionszeitraum, solange der Vorrat reicht.

Partner (auch bei weiteren Partnern und beim Elektriker erhältlich):

JUMBO
 OBI
 lumimart
 BAUHAUS
 Conforama

Berset will keinen Lockdown auf Vorrat

Erst muss sich zeigen, wie gefährlich Omikron ist → Seiten 2-3

Verrückte Liebe

Megan Fox stürzte sich 2021 in eine Beziehung mit Schock-Effekt – wie andere Stars auch

→ Letzte Seite



KATJA RICHARD

Mit dem Neujahr kommt die Zeit der guten Vorsätze: das Rauchen aufgeben, weniger Alkohol trinken, die Corona-Pfunde abspecken und sowieso gesünder und achtsamer leben. Mitte Januar müssen wir uns dann meist eingestehen, dass es auch diesmal nicht geklappt hat.

Scheitern ist aber kein Grund, es nicht wieder zu versuchen. Im Blick erzählen Menschen, wie sie es geschafft haben, sich von ihren Lastern zu befreien. Der Schriftsteller Claude Cueni etwa schreibt von seinen 473 erfolglosen Versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Und wie es beim 474. geklappt hat – dank einem alten Hollywood-Schinken und Autosuggestion. «Der Sieg beginnt im Kopf», so Cueni. → Seiten 4-5

Blick

Fr. 2.50 | Donnerstag, 30. Dezember 2021

Pfunde weg, Alkohol-Stopp, mehr Sport

Wir haben es geschafft!

Nichts fällt uns schwerer, als Gewohnheiten zu ändern. Doch mit der richtigen Einstellung kann es klappen. Blick porträtiert Menschen, die ihre **guten Vorsätze** umgesetzt haben



Alkohol gestrichen: Prianthy Tschopp.

Corona-Kilos weg: Suzy Krauer.

Mehr Bewegung: Nina Müller.

BILD DES TAGES



Rausch der Prohibition Eine Strassenwalze zerstört in der pakistanischen Stadt Karachi Schnaps und Bier. Die Aktion setzt ein Zeichen gegen den Alkoholkonsum, der im islamischen Land verboten ist. Sie beweist aber auch, dass die Prohibition nicht funktioniert. Denn Flaschen und Dosen stammen aus dem Schmuggel – und der floriert prächtig.

Meteorologen erwarten Rekordtemperaturen an Silvester **Bis 10 Grad warm in Zermatt** → Seite 6

Sieg über das Schicksal Aline Danioth ist nach zwei Kreuzbandrissen zurück im Weltcup → Sport



Zweiter Quarantäne-Verstoss?

Credit-Suisse-Präsident **António Horta-Osório** (57, Bild) soll auch bei seinem Besuch des Wimbledon-Finals am 11. Juli gegen Corona-Vorschriften verstossen haben. Dies berichtet die Nachrichtenagentur Reuters. Blick hatte vor drei Wochen aufgedeckt, dass der Portugiese Anfang Dezember die



Schweizer Quarantäne-regeln gebrochen hatte. Bei der darauf eingeleiteten Untersuchung soll die Rechtsabteilung auf den zweiten Fall gestossen sein. Gemäss dem Bericht entscheidet der Verwaltungsrat nun über Konsequenzen.