

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

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

**riva**



»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-berüchtigten 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.«