

# LACHEN MACHT SCHLANK...

## Nicht ganz ernst gemeinten Diät-Tipps

**Für alle, die wissen wollten, was sich der Personalchef im Witz aus der letzten Ausgabe wünschte: "Nach der Mittagspause sind die beiden wieder zurück!"**

**Die Diät, die jeder schafft! Abnehmen ohne Verzicht!**

Stramm steuern wir dem Frühjahr entgegen, und wollen nur noch Eines - **schlank sein!!!**

Hier einige Regeln, die Sie sich am besten an den Kühlschrank hängen, damit Sie an ständig an die Kalorienregeln erinnert werden.

**Die goldenen Kalorienregeln zu Ostern - zum Aufhängen am Kühlschrank!**

1. Wenn Sie etwas essen und keiner sieht es, dann hat es keine Kalorien.
2. Wenn Sie eine Lightlimonade trinken und dazu eine Tafel Schokolade essen, dann werden die Kalorien in der Schokolade von der Light-Limonade vernichtet.
3. Wenn Sie mit anderen zusammen essen, zählen nur die Kalorien, die Sie mehr essen als die anderen.
4. Essen, welches zu medizinischen Zwecken eingenommen wird, z.B. heiße Schokolade, Rotwein, Cognac, zählt NIE.
5. Je mehr Sie diejenigen mästen, die täglich um Sie herum sind, desto schlanker wirken Sie selber!
6. Essen, welches als ein Teil von Unterhaltung verzehrt wird (Popcorn, Erdnüsse, Limonade, Schokolade oder Bonbons), z.B. beim Fernsehen oder beim Musikhören, enthält keine Kalorien, da es ja nicht als Nahrung aufgenommen wird, sondern nur als Teil der Unterhaltung.
7. Kuchenstücke oder Gebäck enthalten keine Kalorien, wenn sie gebrochen und Stück für Stück verzehrt werden, weil das Fett verdunstet, wenn es aufgebroschen wird.
8. Alles, was von Messern, aus Töpfen oder von Löffeln geleckert wird, während man Essen zubereitet, enthält keine Kalorien, weil es ja Teil der Essenzubereitung ist.
9. Speisen, die eingefroren sind, enthalten keine Kalorien, da Kalorien eine Wärmeinheit sind.
10. Um 1 gr Wasser um 1 Grad zu erwärmen, braucht man 1 Kalorie. Wenn man also 200 gr (0,2 l) eiskaltes Was-

ser (5 Grad) trinkt, braucht der Körper  $200 \times (37-5) = 6400$  Kalorien. Dafür können Sie 10 Pizzen essen, ohne auch nur eine Kalorie zu speichern.

Wenn Sie diese goldenen Regeln strikt einhalten, werden Sie sich nach nur kurzer Zeit sehr wundern.

### DIE ULTIMATIVE KLEINKIND-DIÄT

Für alle Diätfrustrierten hier die ultimative Schlankheitskur auf ganz natürlichem Wege: Sie werden bemerkt haben, dass die meisten Zweijährigen ziemlich schlank sind. Nach Rücksprache mit Kinderärzten, Molekularbiologen und verzweifelten Müttern war man in der Lage, diese neue Diät zu formulieren. Sie ist preiswert, abwechslungsreich und völlig einfach

#### Erster Tag

**Frühstück:** ein Rührei, ein Stück Toastbrot mit Pflaumenmus. Essen Sie zwei Bissen Ei mit den Fingern, das restliche Ei werfen Sie auf den Boden.

**Mittagessen:** Vier Wachsmalstifte (Farbe ist egal), eine Handvoll Kartoffelchips und ein Glas Milch (3 Schluck, den Rest kippen Sie bitte auf die Tischdecke).

**Snack:** Toasten Sie ein Stück Brot und werfen Sie es auf den Küchenfußboden.

**Abendessen:** Eine Salzstange, zwei Ein-Cent- und ein Fünf-Centstück, vier Schlucke abgestandenes Bier.

#### Zweiter Tag

**Frühstück:** Die Scheibe Toastbrot vom Vortag vom Küchenboden verzehren.

**Mittagessen:** Einen halben Lippenstift Farbe "Pulsating Pink" und einen Zigarettenstummel (essen, nicht rauchen!).

**Snack:** Lutschen Sie einen Dauerlutscher gut feucht und werfen Sie ihn auf den Teppich.

**Abendessen:** Eine trockene Erbse bis zum Anschlag in das rechte Nasenloch stecken.

#### Dritter Tag

**Frühstück:** Zwei Pfannkuchen mit recht viel Sirup, mit den Fingern essen. Den Rest in die Haare schmieren.

**Mittagessen:** Drei Streichhölzer und ein Sandwich mit Erdnussbutter und Marmelade. Spucken Sie einige Bissen davon auf den Fußboden.

**Snack:** Holen Sie den Dauerlutscher von gestern vom Teppich, lutschen die Fusseln ab und legen ihn auf Ihren besten Sessel.

**Abendessen:** Ein Becher Eiskrem, einen besonders kleinen Knopf, etwas Wein, danach kalter Kaffee.

#### Vierter und letzter Tag

**Frühstück:** eine Vierteltube Zahnpasta (Geschmack egal), ein bisschen Seife, eine Olive. Geben Sie ein Glas Milch über eine Schüssel Cornflakes, dazu eine halbe Tasse Zucker. Wenn die Cornflakes gut eingeweicht sind, schlürfen Sie die Milch auf und verfüttern die Cornflakes an den Hund.

**Mittagessen:** Suchen Sie die Krümel vom Küchenfußboden und vom Teppich im Esszimmer und essen Sie sie auf.

**Snack:** Holen Sie den Dauerlutscher vom Sessel und lutschen Sie ihn fertig.

**Abendessen:** Spaghetti mit Fleischklößchen, dazu Kakao. Lassen Sie die Fleischklößchen auf dem Teller. Als Nachtschiff stecken Sie sich das Bürstchen aus der Wimperntusche in den Mund - kräftig kauen. Wenn Ihnen jemand die Bürste abnehmen will, min. 20 Minuten ohne Pause schreien, auf dem Boden wälzen und mit den Füßen kräftig dabei strampeln.

### Ach - Sie WOLLEN gar nicht abnehmen? Hier die besten Ausreden gegen eine Diät!

(Achtung: die meisten dieser Ausreden sind nur für Männer geeignet!)

"Ein deutscher Mann ohne Bauch ist ein Krüppel"

"Ich bin nicht zu dick. Ich habe schwere Knochen!"

"Mein Schatz liebt mich so, wie ich bin!"

„Im Winter sind Fettpolster ganz natürlich, weil der Körper Reserven anlegt.“

"Dass ich dick bin, liegt nur an einem GEN"  
(Anm. der Red.: meistens liegt's am "an'n Kühlschrank gehn!!!)

## Ihr DIÄT - Horoskope

### Widder 21. 3. - 20. 4.

Der Widder ist die Ungeduld in Person - und das gilt auch für's Essen. Mal lässt er eine Mahlzeit aus, und dann schlingt er irgend etwas herunter. Er stürzt sich auf jede neue Diät - und bricht sie dann schnell wieder ab. Fatale Folge: der Yo-Yo-Effekt. Lernen Sie entspannt und mit Genuss zu essen, dann klappt auch mit den Pfunden...

### Zwillinge 21. 5. - 21. 6.

Feste Mahlzeiten sind dem Zwilling ein Gräuel. Fast-Food-Restaurants könnten von ihm erfunden worden sein. Mit einer Diät haben sie ihre Probleme - weil sie sie langweilen und meist schnell wieder abbrechen. Sie brauchen eine Mischung aus leckerem Essen, das sie satt hält - und die Pfunde schnell runterbringt.

### Löwe 23. 7. - 23. 8.

Wenn Sie ausgiebig und üppig in stilvollem Ambiente speisen, sind Sie in Ihrem Element. Sie lieben es gesehen zu werden, auch beim Essen. Drum geht es lieber ins Restaurant, als daheim zu essen. Sobald allerdings die Figur in Gefahr ist, muss eine Diät her, und da ist dem eiteln Löwen dann jede Roskur recht.

### Waage 24. 9. - 23. 10.

Waage-Menschen sind Party-Freaks, vor allem wenn es etwas Tolles zu essen gibt. Sie gehen in die besten Lokale, geben viel für Essen und teure Weine aus. Wenn sie nicht genau das kriegen, essen sie lieber gar nichts. Es fällt schwer, eine Diät zu machen, weil sie fürchten, dass der Genuss auf der Strecke bleibt.

### Schütze 23. 11. - 21. 12.

Feste Essenszeiten sind nicht Ihr Fall, ausgetüftelte Diätpläne erst recht nicht. Statt dessen lieben Sie Essen in Gesellschaft. Stehen sie selbst in der Küche, soll es schnell und unkompliziert sein. Zugute kommt den Schützen, dass sie sich viel bewegen, was die Fettverbrennung wunderbar anregt.

### Wassermann 21. 1. - 19. 2.

Sie essen häufig das gleiche, ohne dass es ihnen langweilig wird. Sie haben eine Schwäche für Süßes und lieben es, mit Freunden in großer Runde gut zu speisen. Viele kleine Mahlzeiten entsprechen eher ihrem unruhigen Temperament als wenige große. Wichtig: nicht gleich aufgeben, der Erfolg zeigt sich bestimmt.

### Stier 21. 4. - 20. 5.

Der Stier ist für alles Sinnliche sehr aufgeschlossen - Essen gehört natürlich dazu. Er nimmt sich viel Zeit, am liebsten isst er gemütlich zu Hause. Probleme bekommt er dann, wenn er es übertreibt. Sein Vorteil: Er ist zäh und ausdauernd. Wenn er etwas wirklich will, dann zieht er es durch, und das gilt auch für das Abnehmen.

### Krebs 21. 6. - 22. 7.

Krebse haben Phantasie - auch beim Essen. Sie kaufen mit Leidenschaft ein, oft zuviel. In ihrem Essverhalten werden sie - wie auch sonst im Leben - von Stimmungen beherrscht. Überwiegt das Negative, essen Krebse schon mal aus Frust. Wichtig, damit sie abnehmen, ist, dass sie ihren Stress und ihre Stimmungen Griff kriegen.

### Jungfrau 24. 8. - 23. 9.

Sie legen viel Wert auf gesundes Essen, tun viel, um schlank und fit zu sein, haben ein feines Gespür dafür, was ihnen gut tut und was nicht. Auf Alkohol, Süßigkeiten und Kaffee können sie verzichten. Die Folge: Richtig dicke Jungfrauen gibt es selten. Die Kilos zuviel kriegen sie am schnellsten drauf, wenn sie sich Sorgen um sich und andere machen.

### Skorpion 24. 10. - 22. 11.

Völlern oder fasten - Sie lieben die Extreme. Oft vergessen sie zu essen, weil sie mit ihren Gedanken woanders sind. Nur nicht, wenn sie schlecht drauf sind: Frust wird gern mit Essen kompensiert. Ihre "Allesoder-nichts-Mentalität" hilft ihnen allerdings dabei, auch durchzuhalten, wenn sie sich einmal zur Diät entschlossen haben

### Steinbock 22. 12. - 20. 1.

Sie mögen einfache Gerichte. Essen spielt für sie keine überragende Rolle, deshalb sind sie selten übergewichtig. Wenn sie allerdings Ärger oder Stress haben, kompensieren sie das oft mit zuviel Essen. Passiert das öfter, genügt ein Blick in den Spiegel: Sie sind sehr selbstkritisch und nehmen dann auch konsequent ab.

### Fische 20. 2. - 20. 3.

Sie sind, was Essen angeht, nicht sehr anspruchsvoll. Was da ist, wird (auf-) gegessen. Und sie sind nicht unbedingt diszipliniert: Die schönsten Diätvorsätze werden über den Haufen geworfen, sobald sie zum Essen eingeladen werden. Vollwertkost ist für sie optimal, weil sie gut sättigt und so das Durchhalten leichter macht.