

## Die Diät-Sensation

# Viel *essen*, viel *abnehmen*

BodyCur heißt eine neue **Ernährungs-Strategie**. Sie ist einfach, aber wirkungsvoll

**A**bnemen ohne Kalorien zählen – davon träumt jeder, der gerne isst und trotzdem unliebsame Speckröllchen für immer verlieren will. Mit **BodyCur**, dem neuen sensationellen Schlank-Konzept, wird dieser Traum wahr. Den Erfolg spüren Sie vom ersten Tag an. Und binnen vier Wochen wird sich Ihr Körpergewicht um 10 Prozent reduziert haben!

Die Strategie ist simpel, die Idee genial: **Einfach Fett, Zucker,**

**Kartoffeln und Nudeln aus der Ernährung verbannen**, stattdessen bei tierischem Eiweiß und Gemüse kräftig zulangen! Ganz wichtig für den besonderen Touch: die Speisen kräftig würzen, z. B. mit Curry oder Paprika. Und viel trinken – bis zu drei Liter am Tag sind während der Diät angebracht!

Clemens Baader, der Patron vom „Silencehotel Restaurant Baader“, hat für **BodyCur** spezielle Schlankschlemm-Rezepte entwickelt (siehe Rezepte unten

und Seite 64/65). Er selbst ist für den Erfolg das beste Aushängeschild: In einem Jahr hat er auf diese Weise 35 Kilo abgespeckt, wiegt nun 110 Kilo statt 145 Kilo. Wie er das geschafft hat? Seine Zanderklößchen zum Beispiel

**Mit Schlemmer-Menüs zur Idealfigur! Bei unserer Diät schwinden die Pfunde mit viel Genuss und ohne Hungergefühl! So fröhlich haben Sie bestimmt noch nie abgenommen! Denn mit jedem Pfund, das Sie verlieren, wird Ihre Stimmung steigen**

### Saltimbocca

#### Zutaten

4 x 120 g Kalbsrückenscheibe oder Lende, 4 x 30 g gekochter, magerer Schinken, 16 kleine Salbeiblätter, 16 Zahnstocher, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone, 400 g Karottenstreifen, 200 g Lauch, 150 g Joghurt,

ein wenig Knoblauch, 250 ml trockener Weißwein, etwas flüssiger Süßstoff

#### Zubereitung

**1.** Die 16 Schnitzelchen flach klopfen und mit einem Schinkeneckchen und einem Salbeiblatt belegen. Mit einem Zahnstocher fixieren und mit

Salz und Pfeffer würzen. Nun auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 7–8 Minuten garen.

**2.** Die Karottenstreifen und Lauchröllchen im Wok anbraten und mit Salz, Pfeffer,

Knoblauch und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend mit Wein ablöschen und kurz mit dem Gemüse einkochen lassen.

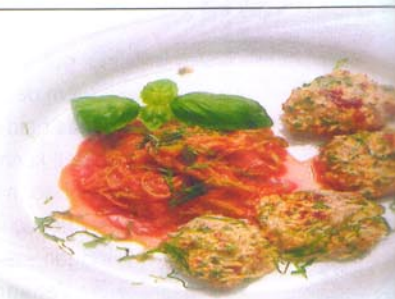
**3.** Zum Schluss, wenn das Gemüse noch knackig ist, mit Joghurt abrunden und leicht mit Süßstoff und Salz abschmecken.

**4.** Das Ganze dann in Form eines Sockelbeetes auf einem Teller anrichten. Fleisch darauf legen und mit der Soße überziehen.

### Lendchen-Piccata

#### Zutaten

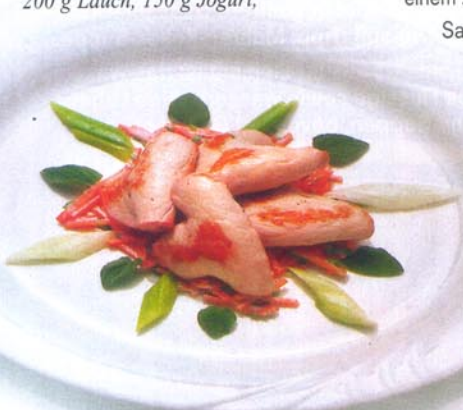
500–600 g magere Schweinelendchen in 5–8 mm Scheiben schneiden, ca. 6–8 Stück pro Person, 1 Apfel, etwas frischer Meerrettich, kl. Prise

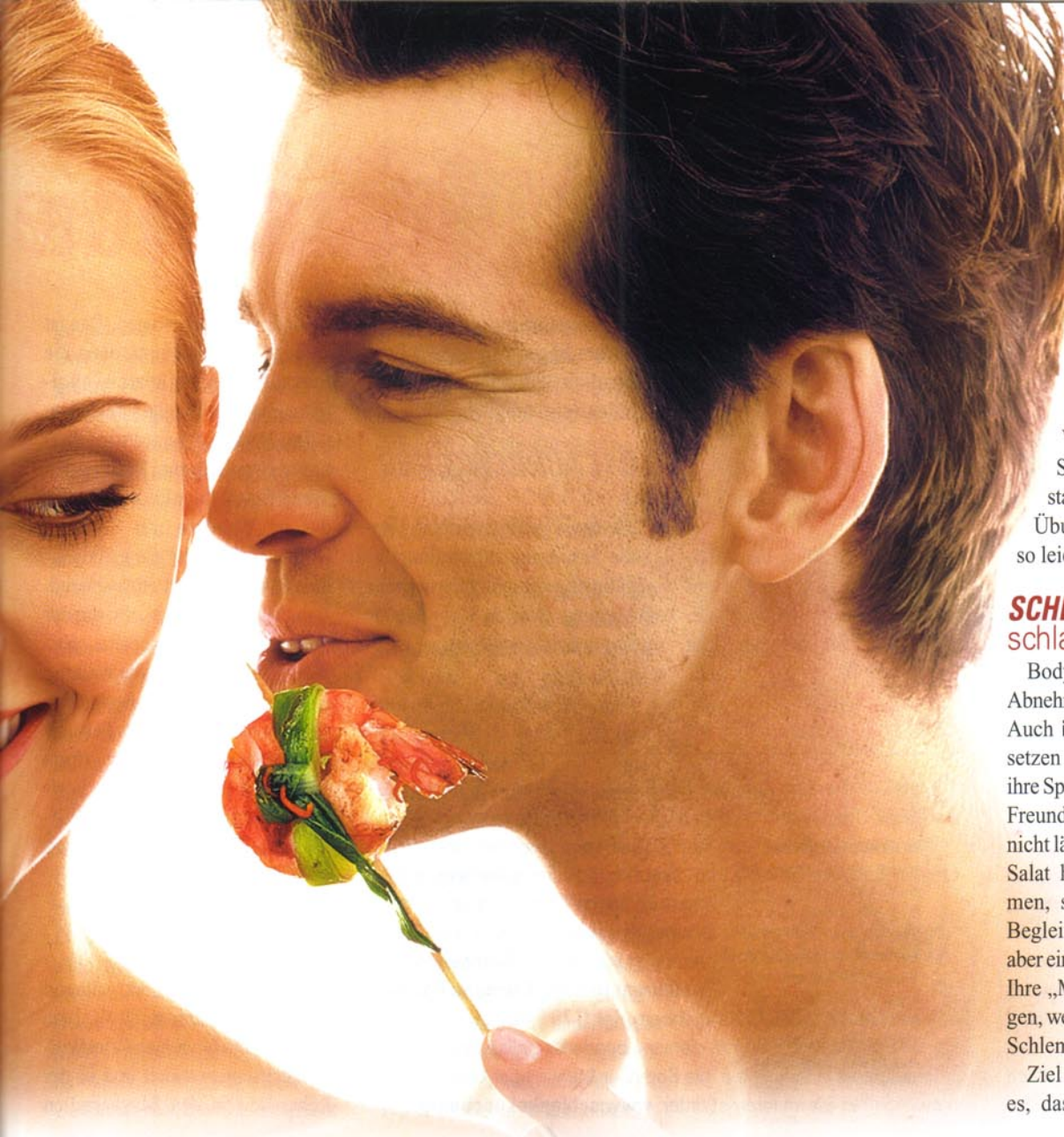


Paprikapulver, Basilikumstreifen, 3 Eiweiß, 50 g Harzer Käse, fein gebrösel, Salz, Pfeffer, etwas Schnittlauch, 2 kl. Stangen Lauch, 1 Becher Joghurt, 100 g Kondensmilch, 1 Kaffeelöffel Tomatenmark, etwas Süßstoff

#### Zubereitung

**1.** Den halbierten Lauch quer und in Streifen schneiden und in einer





bereitete er früher mit Sahne zu. Die wird jetzt durch Quark und fettarme Kondensmilch ersetzt. Oder Cordon bleu: Hier nimmt man Quark statt Käse, mageren statt fetten Schinken und macht eine Panade aus Eiweiß und Vollkornknäckebrötchen. Und in Salatsoßen gibt man Jogurt statt Crème fraîche. Mit etwas Übung kann man zu Hause also leicht Kalorien einsparen.

## SCHLEMMEN und schlank bleiben

BodyCur ist aber nicht nur der Abnehm-Hit fürs heimische Reich. Auch immer mehr Restaurants setzen diese Ernährungsform auf ihre Speisekarte. Wenn Sie also mit Freunden ausgehen, müssen Sie nicht länger auf ein paar Blättchen Salat herumkauen um abzunehmen, sondern können wie Ihre Begleiter ein Menü bestellen – aber ein BodyCur-Menü! Während Ihre „Mitesser“ an Umfang zulegen, werden Sie trotz abendlichem Schlemmen immer schlanker!

Ziel dieser innovativen Diät ist es, das persönliche „Wohlfühl-“

Teflonpfanne bei starker Hitze mit dem Tomatenmark und etwas Wasser andünsten. Abschmecken und ca. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Lauch fast weich ist. Kondensmilch und Jogurt dazugeben und cremig vollenden. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Süßstoff abschmecken.

2. Die Eiweiße kurz anschlagen und mit Apfelwürfeln, Meerrettich, Käse und Paprika gut vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Schnittlauch würzen. Die Piccata darin wenden.

3. Wenn die Fleischplättchen gut benetzt sind, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad

Umluft wie Plätzchen 3–5 Minuten backen. Das Blech herausnehmen und das Fleisch mit einer Palette auf dem Lauchgemüse arrangieren.

### Straußen-Roastbeef Zutaten

500–600 g zartes Straußenfleisch am Stück, ohne Fett und Sehnen,  
250 g kleine weiße Champignons,  
200 g feine Böhnchen, 2 gr. Tomaten,



1 Kopf Lollo Biondo/Lollo Rosso,  
Zitronensaft, 100 g Kondensmilch,  
etwas flüssiger Süßstoff,  
1 Bund Kerbel,  
Koriander oder Basilikum,  
Salz, Pfeffer, Knoblauch

### Zubereitung

1. Die Bohnen der Länge nach halbieren und in leicht gesalzenem Wasser auf den Punkt kochen, abschrecken und trocken legen.

2. Die Tomaten in kochendem Wasser abschrecken, abziehen, achteln, Kerngehäuse herausnehmen und den Saft gewinnen. Die Champignons in Ecken schneiden.

3. Kondensmilch mit dem Saft aus den Tomaten, Zitronensaft und Süßstoff glatt rühren und mit den Gewürzen abschmecken.

4. Pilze, Bohnen und Tomaten mit den Salatblättern in der Marinade anmachen und auf einem Teller oder einer Platte anrichten.

5. Das zarte Straußenfleisch von allen Seiten anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch würzen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad etwa 12–15 Minuten braten. Es ist wichtig, das Fleisch nach dem Braten in Alufolie 10 Minuten lang ruhen zu lassen.

6. Danach das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.



Gewicht“ zu erreichen. Wer anfangs alleine nicht klar kommt oder lieber individuelle Betreuung wünscht, kann z. B. einen Urlaub am Bodensee mit dem täglichen „ambulanten“ Besuch im „BodyCur-Therapie-Zentrum“ in Überlingen verbinden. Hier erhält der „Patient“ als Anleitung eine detaillierte Ernährungsberatung, einen alltagstauglichen, ausgewogenen Mischkosternährungsplan und eine Vitalstoffkombination, die zusätzlich den Fettstoffwechsel unterstützt. Die BodyCur selbst kann er in zahlreichen Restaurants der Umgebung für sich kochen und auftragen lassen.

Die **Basis-Therapie** setzt sich zusammen aus einer vierwöchigen

Gewichtsreduktion, einer dreiwöchigen Nachkur und einer sechsmonatigen Festigungsphase. Die Kosten für die Beratung

und Unterstützung im BodyCur-Zentrum liegen bei ca. 100 Euro monatlich. Folgetherapien sind wochenweise möglich.

### LUST AUF BEWEGUNG kommt von selbst

Genauso wichtig wie eine sinnvolle Ernährungsumstellung ist regelmäßige, nicht übertriebene Bewegung. Wer zu viele Pfunde mit sich herumschleppt, ist meist

zu faul, sich zu bewegen. Das ist anfangs nicht schlimm, denn die Lust auf Bewegung kommt von allein, sobald die Pfunde schwinden.

Das BodyCur-Zentrum in Überlingen empfiehlt zum Einstieg den Trend-Sport „Nordic Walking“ – das ist Wandern mit Stöcken. Nordic Walking ist gruppendynamisch, einfach und entspannend. Von den ca. 650 Muskeln, die der menschliche Körper besitzt, werden 600 aktiviert. Nordic Walking „modelliert“ die Figur, besonders, wenn man sich in der Fettverbrennungs-Zone bewegt (Puls 120 bis 140). Versionen für Fortgeschrittene sind Nordic-Hill-Walking, Nordic-Inline-Skating oder Nordic Jogging.

### KOHLENHYDRATE werden zu Fett

Warum Kohlenhydrate während der BodyCur tabu sind? Weil sie im Körper in Glykogen (Vielfachzucker) umgewandelt und in der Leber und in den Muskelzellen

## Adressen rund um die BodyCur

**B**odyCur-Therapie-Zentrum, Frank Boerner, Owinger Straße 2, 88662 Überlingen, Tel. 0 75 51/6 94 69, [www.bodycur.de](http://www.bodycur.de)

Wer einen „Bodyurlaub“ machen will, kann Übernachtung mit Original-BodyCur-Therapie und zusätzlich täglicher Betreuung, ärztlichem Eingangs-Check, einem Kochseminar, Abschlussberatung und Nachbetreuung buchen bei: **Silencehotel Restaurant Baader, Clemens Baader,**

Salemer Straße 5, 88633 Heiligenberg, Tel. 0 75 54/80 20, Fax 0 75 54/80 21 00, E-Mail: [clemens.baader@t-online.de](mailto:clemens.baader@t-online.de)

Restaurants in Ihrer Nähe, die BodyCur-Menüs oder Gerichte anbieten, finden Sie im Internet unter: [www.schlankekueche.de](http://www.schlankekueche.de)

1 gr. Salatgurke, 2 Zwiebeln,  
120 g Magermilch,  
1 Becher Magerjogurt,  
120 g Kondensmilch,  
Süßstoff, Muskat, Dill,  
Schnittlauch, Cayennepfeffer, 1 Messerspitze  
Johannisbrotkernmehl

#### Zubereitung

1. Zanderfleisch durch den Fleischwolf drehen oder ganz klein hacken. Eiweiß, Quark, Zitronensaft und Kondensmilch mit den Gewürzen untermengen und abschmecken.
2. Aus der Masse mit einem Löffel 40 g große Klößchen abstechen (4 Stück pro Person). Diese in ein kräftig siedendes Salzwasser geben und 8–10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Zwiebeln in einer Teflonpfanne mit wenig Milch 5 Minuten andünsten. Die geschälte und klein geschnittene Gurke zugeben und mit dem Rest der Milch, dem Jogurt, der Kondensmilch sowie Salz, Pfeffer, Süßstoff und Muskat weitere 5 Minuten einkochen lassen, bis die Gurke bissfest ist.
4. Wenn das Gemüse cremig ist, Schnittlauch oder Dill hinzugeben. Nochmals erhitzen, abschmecken, mit Johannisbrotkernmehl binden.
5. Die Zandernocken abtropfen lassen und auf vorgewärmter Platte anrichten. Dann mit dem Gemüse umlegen.
6. Nach Belieben mit Kräutern und Cayennepfeffer garnieren.

## Königsbarschroulade

**Zutaten**  
600 g Königsbarschfilet,  
100 g Shrimpsfleisch, 100 g Zwiebel,  
50 g getrocknete Italo-Tomaten,  
1 Bund Schnittlauch, Zitrone, Salz,  
Pfeffer, Cayennepfeffer,  
500 g Sauerkraut, 1 l Sauerkrautsaft,  
1 saurer Apfel, 0,2 l Kaffeesahne,  
0,2 l trockener Weißwein,  
etwas Johannisbrotkernmehl,  
100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,  
2 Lorbeerblätter, Nelken,  
2 gespickte Zwiebeln, Salz, Pfeffer,  
etwas Süßstoff

#### Zubereitung

1. Die Zwiebel in Streifen schneiden und glasig anbraten. Mit dem Kraut, Saft, Weißwein, Süßstoff, Salz,

## Zanderklößchen

### Zutaten

320 g Flusszander, 125 g Magerquark,  
1 Eiweiß, 80 g Kondensmilch,  
1/2 Kaffeelöffel Sambal Oelek oder  
1/4 kleine, scharfe rote Chilischote,  
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft,

# abnehmen

gespeichert werden können. Dieser Speicherplatz ist aber begrenzt. Ist er voll und es wird zu wenig Energie verbraucht, werden die überschüssigen **Kohlenhydrate in Fett umgewandelt** und im Fettgewebe gespeichert.

## ZUCKER gegen Süßstoff tauschen

Die Lust auf Süßes ist jedem Menschen angeboren. Deshalb macht es keinen Sinn, auf diese Vorliebe zu verzichten. Aber man kann mit Süßstoff statt mit Zucker süßen. Neue Studien belegen, dass mit Süßstoff statt mit Zucker zubereitete Getränke mehr als bislang vermutet zum Abbau von Übergewicht beitragen. Im statistischen Durchschnitt trinkt jeder Deutsche jährlich rund 150 Liter süße Kaltgetränke und fast 190 Liter Kaffee und Tee. Wer stets die zuckergesüßte Variante wählt, muss insgesamt mit etwa 70 000 Kilokalorien im Jahr allein aus Getränken rechnen. Das entspricht

einem Energievorrat von schlappen **zehn Kilogramm Fettgewebe!!!** Schon täglich Süßstoff statt Zucker im Kaffee oder Tee, spart pro Jahr die Energie von ca. drei Kilogramm Fettgewebe.

## BESSER KRÄUTER als Salz

Mit Salz würzen gehört zum Alltag. Besser ist es, zu **frischen Kräutern oder Gewürzen** aus Bio-Anbau zu greifen. Mit Basilikum, Thymian, Petersilie & Co. pepen Sie jedes Gericht im Handumdrehen auf und vermeiden eine übermäßige Wassereinlagerung ins Gewebe.

## EXTREM FALL Adipositas (Fettsucht)

Bei dieser Erkrankung hilft Diät alleine nicht. Hier verschreibt der Arzt meist zusätzlich „Xenical“. Das Mittel reduziert dauerhaft das Körpergewicht und verringert zugleich die Wahrscheinlichkeit, an Typ-II-Diabetes zu erkranken.

Pfeffer, geriebenem Apfel und gespickten Zwiebeln aufkochen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad eine Stunde ziehen lassen. Wenn das Sauerkraut weich ist, nochmals abschmecken, mit dem Johannisbrotkernmehl binden und mit der Kaffeesahne verfeinern.

**2.** Das Barschfilet in 0,5 cm dicke,

schräge Scheiben schneiden und auf eine Frischhaltefolie leicht überlappend legen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Cayenne und Zitrone würzen. Zwiebel in Streifen schneiden, andünsten und mit den getrockneten Tomaten, Shrimps und Schnittlauch gleichmäßig auf dem Fisch verteilen, wie eine Roulade zusammenrollen. In eine Frischhaltefolie einrollen, wie ein Bonbon zusammendrehen.

**3.** Im Wasserbad in einer Kasserolle bei 180 Grad für 20 Minuten leicht köcheln und kurz ziehen lassen. Die Folie vorsichtig entfernen, Roulade auf einem Brett in dicke Scheiben schneiden. Auf dem Kraut arrangieren.



Mit der BodyCur-Therapie ist es möglich, in vier Wochen auf gesunde und stressfreie Weise acht bis zehn Prozent seines Gewichts zu verlieren – mit persönlicher Betreuung und ohne dass die kulinarische Genussfreude zu kurz kommt

## Schnee-Eier

### Zutaten

6 Eiweiß, 1/2 l H-Milch (fettarm),  
1/2 Vanillestange, Süßstoff,  
2 Becher Magerjogurt natur,  
250 g gefrorene Himbeeren  
(auf einer Platte mit 4 cl Himbeer-  
geist marinieren)

### Zubereitung

1. Die Milch mit der ausgekratzten Vanille und etwas Süßstoff in einem flachen Topf oder einer Teflonpfanne aufkochen.
2. Das aufgeschlagene feste Eiweiß leicht süßen, in gleichmäßigen Nocken zur Milch geben und leicht siedend garen (große Nocken formen, da sie durch den Zuckerersatz etwas zusammenfallen). Mit zwei



- Holzlöffeln ca. 3–5 Minuten drehen.
3. Den Jogurt mit etwas Süßstoff und den eingelegten Himbeeren verrühren und abschmecken.
4. Die Creme auf eine Platte oder einen Teller gießen, Schnee-Eier auf einem Tuch abtropfen lassen und auf Teller oder Platte arrangieren.

Alle Rezepte für 4 Personen