

Universität Hamburg

Institut für Journalistik und Kommunikationswissenschaft

Seminar: Nutzwertjournalismus

Wintersemester 2007/ 2008

Andreas Eickelkamp

Abschlussbericht der Projektgruppe „Winterspeck muss weg“

Anja Rieger

(Magister, Hauptfach Journalistik)

7. Fachsemester

Silvia Worm

(Magister, Hauptfach Journalistik)

7. Fachsemester

Rukiye Dogan

(Diplom, Nebenfach Journalistik)

6. Fachsemester

Abgabe: 20. Februar 2008

1	Einleitung.....	1
2	Zur Bedeutung von Service im Journalismus.....	3
3	Die Nutzwertstrecke – Das Konzept.....	5
3.1	Küchenzuruf	5
3.2	Was leistet die Strecke für den Rezipienten?	5
3.3	Themen und Formate der Nutzwertstrecke.....	6
3.3.1	Motivationstipps	6
3.3.2	Ernährung	7
3.3.3	Bewegung im Alltag	7
3.3.4	Diätweisheit oder Diätirrtum?	8
3.3.5	Tipps und Tricks – Was fördert die Abnahme?.....	8
3.4	Layout und Farbwahl.....	8
3.4.1	Farbkomposition.....	10
3.5	Zusammenfassung des Konzeptes	10
4	Kritische Reflexion und Probleme.....	12
4.1	Kritische Diskussion und Reflexion der Nutzwertstrecke.....	12
4.1.1	Vorgehensweise.....	12
4.1.2	Diskussion.....	13
4.2	Probleme bei der Umsetzung der Nutzwertstrecke	14
5	Zusammenfassung	16
6	Literaturverzeichnis	17
6.1	Internetquellen	17

Anhang: Nutzwertstrecke

1 Einleitung

Ob *freundin*, Apotheken Umschau oder das ADAC-Mitgliedsmagazin – alle brauchen und gebrauchen ihn: den Nutzwertjournalismus. Wenn von Nutzwert gesprochen wird, geht es um die Lebenshilfe für den Leser. Zeitschriftenredaktionen sprechen in diesem Zusammenhang auch von Service-, Ratgeber- oder Verbraucherjournalismus. Auf dem Zeitschriftenmarkt tummeln sich heute viele Special-Interest-Zeitschriften, die sich auf Nutzwertjournalismus spezialisiert haben. Eickelkamp definiert den Begriff Nutzwertjournalismus wie folgt: „Nutzwert benennt denjenigen Wert des journalistischen Produkts, der dem Rezipienten einen Nutzen bieten kann“ (vgl. www.nutzwertjournalismus.de)¹. Wie bereits angedeutet, unterscheidet sich der Nutzwertjournalismus in seiner Kommunikationsabsicht, den Leser in seiner Handlungsabsicht zu unterstützen und ihn zu beraten. Für den Rezipienten sollte am Ende ein positiver, individueller und praktischer Nutzen stehen (vgl. ebd.).

Im Nutzwertjournalismus ist die Themenauswahl nach Eickelkamp „stets handlungsorientiert, umsetzungsorientiert und ergebnisorientiert [...] und unterscheidet sich somit von anderen ereignisorientierten Kommunikationsabsichten“ (ebd.).

Nach Wolff ist der Nutzwertjournalismus keine eigene Darstellungsform, sondern eine bestimmte Art von Information. Nutzen oder Service für den Leser können viele Darstellungsformen transportieren, wie das Interview, der Bericht, das Feature oder auch die Meldung (vgl. Wolff 2006, S. 246 f.).

Dem Nutzwertjournalismus wird eine besondere Bedeutung zugeschrieben. Das stellt sich vor allem immer dann heraus, wenn Meinungsforschungsinstitute Rezipienten zu ihren Interessensgebieten befragen. Die Mehrheit interessiert sich dabei für Themen wie Wohnen und Einrichtung, Ernährung und Lebensweise, Reise und Urlaub sowie Haut- und Körperpflege. Die Themen lassen erkennen, dass sie die unmittelbare Alltagswelt des Rezipienten umgeben. Der Nutzwertjournalismus orientiert sich folglich am Alltag der Leserinnen und Leser und kann deshalb ein breites Massenpublikum ansprechen. Zeitungen und Zeitschriften werden auch in Zukunft weiter ihr Nutzwertangebot ausbauen müssen, um sich auch im Wettbewerb behaupten zu können (vgl. ebd., S. 248 f.).

¹ <http://www.nutzwertjournalismus.de/t3/index.php?id=391>, (aufgerufen am: 5.02.2008)

Im folgenden Abschlussbericht wird eine Zeitschriftenstrecke zum Thema „Weg mit dem Winterspeck“ vorgestellt. Im Rahmen des Seminars Nutzwertjournalismus wurde das Thema sorgfältig recherchiert, aufbereitet und anschließend geeignete Artikel erstellt. Der Bericht umfasst alle notwendigen Angaben zu Materie, Format, Layout und beinhaltet zudem eine kritische Reflexion.

2 Zur Bedeutung von Service im Journalismus

Wenn vom Nutzwertjournalismus die Rede ist, sprechen viele Zeitungsredakteure eher vom Service für den Leser. Oft tauchen neben dem Begriff Service auch der Ratgeber- oder Verbraucherjournalismus auf. Hierbei geht es um konkrete und nützliche Informationen für bestimmte Lebensbereiche. Von der schlanken Sommerfigur bis hin zur Überwinterung der Schildkröte – für jeden Rezipienten ist etwas nützliches dabei. Viele Zeitschriftengattungen haben sich im Bereich Nutzwertjournalismus spezialisiert, erweitern ihr Angebot und beschäftigen sich mit Verbraucherfragen. Sie fungieren als Ratgeber – in fast allen Lebenslagen (vgl. Wolff 2006, S. 246).

Eine Untersuchung der Universität Hohenheim im Jahre 2003 zeigte, dass 80 Prozent der befragten Chefredakteure ihre Redaktionen mehr auf Servicethemen ausrichten wollten. Bei sinkenden Auflagen- und Reichweitezahlen setzten Chefredakteure auf Servicethemen, um die Leser an das Blatt zu binden (vgl. ebd., S. 246).

Die Anforderung an den Nutzwertjournalismus ist, dass der Leser aus den Artikeln einen persönlichen Nutzen ziehen soll. Der Anspruch an den Nutzwertjournalismus liegt im Transport von Informationen, Ratschlägen zu Themenfeldern wie beispielsweise Ernährung, Reisen, Heimwerk und Haltung von Tieren (vgl. ebd., S. 247).

Der Service der Magazine orientiert sich demnach am Alltag der Leser. Da sich der Nutzwertjournalismus mit Alltagsfragen beschäftigt und Antworten bietet, ist die gedruckte Form des Services effektiver. Die Ratschläge können in Printform öfter durchgelesen werden, bis der Leser auch wirklich alles verstanden hat. Daher eignen sich Hörfunk und Fernsehen weniger für Servicethemen. Diese sind flüchtige Medien und die Informationen, die gesendet werden, sind für den Zuhörer und Zuschauer nicht nachschlagbar oder erneut zugreifbar. Die gebrauchte Information müsste mitgeschrieben werden. Das Wiedereinholen der gesendeten oder ausgestrahlten Informationen wäre für den Rezipienten zeitaufwendig (vgl. ebd., S. 248).

Servicethemen werden, insbesondere in spezialisierten Magazinen, mit der Darstellungsform „Feature“ aufbereitet.

Features sind mit ihrem Wechselspiel zwischen Beispielen und allgemeinen Aspekten auf das Erklären und Verdeutlichen angelegt. Der Anspruch an den Service im Nutzwertjournalismus wird damit gerecht (vgl. ebd., S. 251).

Der Nutzwert am Service ist meist ein Gesamtkunstwerk. Knifflige Probleme von Lesern werden identifiziert, gelöst und präsentiert. Wichtig ist, dass der Journalist sein Thema auf eine umfassende Art und Weise recherchiert und aufbereitet. Die Aufbereitung des Themas sollte für den Leser verständlich und nachvollziehbar sein. Das Interesse muss geweckt werden. Auf der einen Seite sollte der Leser im Idealfall von den Artikeln profitieren und auf der anderen die individuellen Probleme behandelt und gelöst bekommen. Um das zu erreichen, sollte sich jede Zielgruppe schnell in einer längeren Textstrecke zurechtfinden. Dabei ist der Aufbau der Strecke enorm wichtig (vgl. ebd., S. 252 ff.). Das „Aufbauen eines großen Serviceartikels heißt, die vielen gewonnen Informationen richtig auf Lauftext, Kästen, Tabellen und Grafiken zu verteilen und Orientierungspunkte für die Lesergruppen zu bilden“ (ebd., S. 258).

Für lange Servicethemen hat sich in der Praxis je nach Thema ein bestimmtes Schema als zweckmäßig herausgestellt: Aufmachung und Vorspann sollte die Aufgabe übernehmen, die Leser für das Thema zu interessieren. Das Problem sollte durch den Lauftext verdeutlicht werden, grundsätzliche Alternativen und Restriktionen beschreiben und Varianten aufzeigen, so dass die Lösung des Problems für den Leser nachvollziehbar ist. Das Erläutern von wichtigen Begriffen, so wie die Regeln zur Problemlösung und das Zusammenfassen von Ergebnissen sollten durch Kästen dargestellt werden. Darüber hinaus können Kästen relevante Adressen, Kurzinterviews mit Experten zu Nebenaspekten und sogar Methodenhinweise beinhalten. Um einen Überblick über große Datenmengen zu verschaffen sollten Tabellen als Darstellungsformen genutzt werden. Grafiken dienen für die Aufmachung, für die Beschreibung von Funktionsweisen oder für die Beschreibung von Regionen. Das Problem wird soweit möglich durch Fotos dargestellt. Zusätzlich werden auf Fotos Lösungsalternativen, Experten oder Betroffene abgelichtet. Sie können auch als Symbolfotos für Lesergruppen oder als Leseführung dienen (vgl. ebd., S. 258 ff.).

3 Die Nutzwertstrecke – Das Konzept

3.1 Küchenzuruf

Der Winter neigt sich dem Ende, die ersten Sonnenstrahlen zeigen sich, der Frühling naht. Was könnte es Schöneres geben, als die lange, kalte und dunkle Jahreszeit hinter sich zu lassen – wäre da nicht dieses Problem: Der Winterspeck auf den Hüften. Und wäre da nicht das zweite Problem: Keine Zeit für eine Diät.

Dieses Nutzwertkonzept richtet sich an Frauen mit wenig Zeit für eine Diät und will Möglichkeiten aufzeigen, wie Frau Diät und Bewegung in ein stressiges Berufs- oder Hausfrauenleben integrieren kann, ohne das Gefühl zu haben, eine Diät zu machen. Grundlegend sind Ernährungstipps, Motivationsstrategien und Bewegung im Alltag, die die Pfunde purzeln lassen sollen. Des Weiteren werden auf Diätirrtümer und Extra-Tipps zur Förderung der Abnahme hingewiesen. Das Motto heißt: Weg mit dem Speck – schlank in den Frühling und das, ganz ohne Diätstress.

Folgende Frage steht deshalb im Vordergrund bei der Umsetzung dieser Nutzwertstrecke: *Weg mit dem Winterspeck, aber wenig Zeit – Wie geht das?*

3.2 Was leistet die Strecke für den Rezipienten?

Die Strecke bietet im Hauptteil eine Anleitung zur Gewichtsreduzierung, ohne dabei das Gefühl zu vermitteln, eine echte Diät zu machen. Der Leser soll sich bei der Abnahme wohl fühlen und nicht unter dem Zwang stehen, er dürfe dieses oder jenes Lebensmittel nicht essen. Im Vordergrund stehen Abwechslung und Integration in den Berufsalltag.

Es werden Grundlagen für eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung geliefert. Diese beinhalten Tipps, wie man beispielsweise mehr Obst und Gemüse in Mahlzeiten und in den Alltag integrieren kann. Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O für den gesunden Körper. Da die meisten Menschen, besonders Berufstätige sich einseitig ernähren, soll dargestellt werden, welche Elemente bei der Abnahme wichtig sind. Die Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Kohlenhydraten, Eiweißen, Ballaststoffen und Fetten sind entscheidend bei der Abnahme.

Außerdem bietet die Strecke in besonderen Formaten Motivationstipps, die das Durchhalten der Abnahme fördern sowie Bewegungstipps, die in den Alltag

eingegliedert werden können. Darüber hinaus werden Diätirrtümer aufgezeigt. Extra-Ernährungstipps zeigen, wie die Abnahme weiter gefördert werden kann. Allerdings liefert die Strecke kein allumfassendes Ernährungskonzept. Im Mittelpunkt stehen nützliche Tipps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Motivation für Frauen mit wenig Zeit im Alltag, um Pfunde aus dem Winter zu verlieren und wieder in Frühlingsoutfits zu passen.

3.3 Themen und Formate der Nutzwertstrecke

Der Hauptteil der Strecke besteht aus den Bereichen Motivation, Ernährung, Bewegung und Diätirrtümer. Nach der einseitigen Einführung in das Thema werden die einzelnen Themenbereiche der Strecke platziert. Mit einer Einleitung in das Problem „zu viel Winterspeck“ wird der Leser in das Thema eingeführt und von dort zu den einzelnen Bereichen gelenkt. Direkt an die Einleitung schließen sich die Fragen der Motivation an, die einseitig platziert werden soll. Für die Themen Bewegung und Diätirrtümer/Diätweisheiten sind jeweils Doppelseiten vorgesehen. Die Materie Ernährung wird auf drei Seiten präsentiert. Weiterführende Links und Adressen erscheinen in der Zeitschrift *freundin* unter der Rubrik Adressen. Daher wurden diese absichtlich nicht mit in die Strecke eingebaut.

3.3.1 Motivationstipps

Welche Frau hat noch nicht „diätet“? Einige haben nach ein paar Wochen das Handtuch geschmissen, andere haben zwar abgenommen, sind jedoch wieder in ihre alten Gewohnheiten verfallen. Erfolg in der Abnahme bedeutet, dass Veränderungen nötig sind. Nicht nur das äußere, auch das innere Verhalten ist zu ändern, um erfolgreich abzunehmen. Motivationswerkzeuge sollen dabei helfen, Strategien zu schaffen, die zum Ziel führen.

Gestaltung: Auf einer Seite sollen fünf Motivationsstrategien erläutert werden, die jeweils durch Zwischenüberschriften voneinander abgegrenzt werden. Sie sollen dem Leser helfen, auf dem Weg zum Ziel durchzuhalten. Die Seite wird entsprechend dem Thema Motivation bebildert.

3.3.2 Ernährung

Die Basis für eine gesunde, langfristige und erfolgreiche Abnahme ist eine ausgewogene Ernährung. Eine abwechslungsreiche bewusste Nahrungsaufnahme ohne Verbote führt dem Körper Energie zu, wodurch die Pfunde schmelzen. Bei der Abnahme braucht der Körper wichtige Nährstoffe. Fünf grundlegende Ernährungsstrategien zeigen dem Leser, worauf er bei der Ernährung achten soll, damit er erfolgreich abnehmen kann. Der Vorteil bei diesen Ernährungsregeln ist der, dass der Leser auf kein Lebensmittel verzichten muss. Alles ist erlaubt. Die Kunst ist, die Lebensmittel richtig einzusetzen.

Gestaltung: Auf drei Seiten werden die fünf wichtigsten Strategien zur bewussten Ernährung dargestellt. Zusätzlich wird ein kleines Einkaufslexikon erstellt. Dies soll mit einem Einkaufswagen bebildert werden.

3.3.3 Bewegung im Alltag

Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur Fitness, Lebensfreude und Gesundheit sondern unterstützt auch die Abnahme. Doch Bewegung wird oft als Last angesehen, da gerade bei berufstätigen Frauen die Zeit für Bewegung fehlt und nach einem langen Arbeitstag auch die Lust. Ein bewegter Alltag ist bei der Gewichtserhaltung ähnlich effektiv, wie ein bewusst geplantes Bewegungsprogramm. Ein bewegter Alltag bedeutet bereits, Treppen statt Aufzug nutzen, eine Station früher aus dem Bus steigen oder ein Spaziergang in der Mittagspause. Mit gezielten Tipps und Gymnastikübungen kann sich Frau sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause und unterwegs einen bewegten Alltag schaffen.

Gestaltung: Da sich diese Strecke an Frauen mit wenig Zeit richtet, werden sowohl Berufstätige als auch Hausfrauen beim Bewegungsprogramm eingebunden. Das Motto lautet: Jede Chance im Alltag nutzen! Außerdem werden zwei Typen differenziert: Arbeiten im Sitzen und Arbeiten im Stehen. Alle Übungen können zu Hause, unterwegs und auf der Arbeit durchgeführt werden. Jede Frau soll sich hier wieder finden und angesprochen fühlen. Die Doppelseite wird entsprechend dem Thema Bewegung bebildert.

3.3.4 Diätweisheit oder Diätirrtum?

Wer kennt nicht die berühmten Aussagen „Nach 18 Uhr nichts mehr essen macht schlank“ oder „Frühstück/ Mittag ausfallen lassen, ist gut für die Figur“ oder „Fünf kleine Mahlzeiten sind besser als drei Große“. Was ist dran an diesen Aussagen? In diesem Artikel sollen zehn Diätirrtümer abgebildet und richtig gestellt werden. Dabei soll ein Ernährungsexperte die richtigen Antworten liefern.

Gestaltung: Die Diätirrtümer bzw. Diätweisheiten werden in Abschnitten vorgestellt und numerisch versehen. In fett gedruckt wird das verbreitete Klischee dargestellt. Ein Experte nimmt dazu Stellung, in kursiv geschrieben. Das hat den Charakter eines Interviews und sichert die Glaubwürdigkeit. Auch auf dieser Doppelseite werden Bilder zum Einsatz kommen.

3.3.5 Tipps und Tricks – Was fördert die Abnahme?

An den vier Hauptthemen Ernährung, Motivation, Bewegung und Diätirrtümer orientiert sollen Extra-Tipps gegeben werden, die die Abnahme besonders fördern. Beispielsweise macht sich dreimal die Woche Fisch positiv auf der Waage bemerkbar. Auch der Verzicht von Fleisch, Alkohol und Süßigkeiten können die Abnahme in einer Woche fördern.

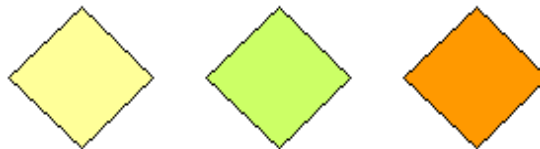
Gestaltung: So genannte Extratipps werden im Verlauf der Strecke auf jeder Seite in Form von Blasen zu sehen sein. Dort erhält der Leser spezielle Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Abnahme. Dabei sollen die Blasen im Gesamtbild der Strecke eine Welle bilden über die einzelnen Seiten hinweg.

3.4 Layout und Farbwahl

Die Strecke umfasst neun Seiten, auf denen die Einleitung sowie die vier Schwerpunktbereiche Motivation, Ernährung, Bewegung sowie Diätirrtümer/Diätweisheiten aufbereitet werden. Die einzelnen Seiten werden dreispaltig gestaltet. Das schafft Ordnung und Übersichtlichkeit, damit der Leser strukturiert durch die Strecke geleitet wird. Zu den einzelnen Themenbereichen werden Fotos eingesetzt, die Probleme und Lösungen symbolisieren sollen. Außerdem wird die Strecke mit einer großen Überschrift versehen, und die einzelnen Themen mit Unterüberschriften bzw.

kleinen Überschriften. Die erste Seite soll rechts platziert werden, um so die volle Aufmerksamkeit des Lesers zu erreichen. Danach folgen die Themenblöcke Motivation (eine Seite) und Ernährung auf einer beziehungsweise zwei Doppelseiten. Insgesamt umfasst das Thema der Ernährung drei Seiten. Anschließend werden auf zwei Doppelseiten Bewegung und Diätweisheiten/ -irrtümer präsentiert.

Der Einsatz von Farben ist unabdingbar. Da Farben Einfluss auf die Stimmung und der Wahrnehmung beim Leser nehmen (vgl. Menhard/ Treede 2004, S. 162), werden für diese Nutzwertstrecke folgende Farben bei der Schrift, insbesondere Überschriften, Zwischenüberschriften sowie bei der Gestaltung der Formate eingesetzt: Gelb, Grün und Orange.



Gelb ist zwar eine leuchtende und auffällige Farbe, symbolisiert jedoch den Frühling mit gelben Blumen oder den Sommer mit der Sonne sowie die gute Laune oder Zitrusfrische. Gelb ist warm, sonnig, hell, klar, fröhlich, frisch und sauber (vgl. Menhard/ Treede 2004, S. 163). Diese Eigenschaften veranschaulichen für unsere Nutzwertstrecke Fröhlichkeit und Frische und motivieren zum Start in den leichten Frühling. Gelb eignet sich wunderbar als Hintergrundfarbe von Kästen und Tabellen in der Strecke.

Grün hingegen ist weniger aufdringlich, aber dennoch präsent und wirkt beruhigend. Es verträgt sich mit Gelb und Orange und strahlt Gelassenheit, Friede und Frische aus. Grün steht Gesundheit, Ernährung und Bewegung und eignet sich ebenfalls als Hintergrundfarbe von Kästen und Tabellen (vgl. ebd., S. 163).

Orange ist eine extrovertierte Farbe und drängt sich nach vorn. Orange heitert auf, es ist frisch, erregend, auflockernd, lebendig, warm und positiv. Viele Menschen verbinden mit Orange innere Befreiung oder Stärke. Außerdem passt Orange zu Themen die Frohsinn, Energie, Frühling, Optimismus, Kraft und Freude (vgl. ebd., S. 164). Zur Gestaltung der Überschriften sowie zum Hervorheben einiger Textstellen setzen wir diese Farbe ein.

3.4.1 Farbkomposition

Das Layout soll durch den Einsatz der oben genannten Farben spannungsreich und faszinierend wirken. Unsere Strecke kann in das Thema Gesundheit, Ernährung und Bewegung eingeordnet werden, so dass wir entsprechend die Farben dazu gewählt haben. Gelb und Orange sind dabei sehr leuchtende Töne, die in leichter Ausprägung eingesetzt werden sollen, um die dominierende Wirkung zu schmälern. Grün hingegen wirkt hingegen eher kühl. Bei der Gesamtgestaltung des Layouts wird demnach ein Warm-Kalt-Kontrast eingesetzt, der die Farbtöne harmonisch zusammen spielen lässt. Dabei treten die warmen Farben Gelb und Orange mehr in den Vordergrund, als die kalte Farbe Grün.

Bei der Farbgestaltung der Blasen, die die Extra-Tipps für den Leser beinhalten, werden in Abstimmung mit den Farben Gelb, Orange und Grün die passenden Pastelltöne eingesetzt, um die Leichtigkeit des Frühlings und der Gewichtsabnahme zu signalisieren. Pastelltöne wirken sehr weich und sanft und lassen eine stille und unaufdringliche Harmonie in der Nutzwertstrecke entstehen. Mit dem Einsatz der Pastelltöne werden die Blasen zwar betont, drängen sich jedoch nicht in den Vordergrund (vgl. zur Farbkomposition Menhard/ Treede 2004, S. 166 f.).

3.5 Zusammenfassung des Konzeptes

Thema: Weg mit dem Winterspeck. Tipps rund um Ernährung, Bewegung und Motivation sollen helfen, die Pfunde purzeln zu lassen. Die Besonderheit: Integration in den Alltag, wo Frau wenig Zeit hat eine Diät einzubinden.

Zielgruppe: Frauen, die wenig Zeit haben (aufgrund des Berufs, Haushalt und Kinder) eine Diät in ihren Alltag einzubinden.

Medium: *freundin*

Reichweite: *freundin*-Leserinnen in Zahlen:

52 Prozent der Leserinnen sind zwischen 25 und 49 Jahre alt. Berufstätig sind 56 Prozent. Das durchschnittliche Haushalts-Netto-Einkommen einer Leserin liegt bei 2.000,- Euro. 61 Prozent verdienen sogar mehr als 2.000 Euro. Die Zeitschrift erreicht 2,48 Millionen dieser kaufkräftigen Frauen (MA 2007 II).

- Schreibstil:** Der Schreibstil sollte der der Zeitschrift angepasst werden. Der Text ist auf den Leser der Zeitschrift ausgerichtet. Dabei wird der Rezipient mit „Sie“ angesprochen. Meist erfolgt ein szenischer Textestieg, der personalisiert oder durch eine Frage dargestellt wird. Nach dem Einstieg folgt größtenteils eine kleine Geschichte aus dem Alltag. Dabei nimmt die Redaktion die Perspektive des Lesers ein, z.B.: „Wir erklären Ihnen“, „Wir zeigen Ihnen“ oder mittels direkter Frage: „Spüren Sie auch, dass die Jeans aus dem letzten Sommer nicht mehr passt?“ Aber auch Frage- und Antwortspiele aus der Leserperspektive werden verwendet, z.B.: „Was kann ICH heute noch tun?“ Dabei variieren die Perspektiven. Die Sprache ist einfach und leicht verständlich.
- Umfang:** neun Seiten zu drei Doppelseiten, zwei Einzelseiten und ein Thema auf drei Seiten platziert
- Konzept:** Tipps und Tricks für den Alltag einer viel beschäftigten Frau
- Ziel:** Gewichtsreduzierung, dauerhafte Ernährungsumstellung, kein Gefühl von „Ich mache eine Diät, es gibt Verbote“
Wichtig beim Abnehmen ist: Keine zu strengen Regeln setzen, sonst ist der Misserfolg vorprogrammiert. Ausrutscher sind erlaubt, wenn sie sich in Grenzen halten.
- Zeitplan:** Bis zum 20.12.2008 sollen die verteilten Rechercheaufträge erfüllt sein. Sollten sich bis zum 20.12. bei einem Einzelnen Probleme ergeben, werden „Not-Redaktionssitzungen“ stattfinden.

Die Nutzwertstrecke soll drei Arten des Nutzens für den Leser abdecken. Den praktischen Nutzen, einen emotionalen Nutzen und einen Informationsnutzen. Die Gewichtsreduzierung ist klar dem praktischen Nutzen zuzuordnen. Der emotionale Nutzen besteht darin, der Leserin ein gutes Gefühl zu verschaffen und sie zu motivieren. Letztendlich passen die Outfits wieder. Dabei wollen wir der Rezipientin kein Gefühl von einer Diät vermitteln. Zu guter Letzt bietet die Strecke auch einen hohen Informationsnutzen, denn sie stellt Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung sowie Bewegung im Alltag dar und lässt typische Diätklischees von einer Expertin beantworten.

4 Kritische Reflexion und Probleme

4.1 Kritische Diskussion und Reflexion der Nutzwertstrecke

Innerhalb von zwei Monaten ist eine Nutzwertstrecke zum Thema „Weg mit dem Winterspeck“ entstanden. Auf neun Seiten informiert und regt die Strecke die Rezipienten an, das Thema praktisch umzusetzen. Zu Beginn wird mit der Einleitung in das Thema eingeführt und die Problematik sichtbar gemacht. Auf den danach folgenden Seiten werden Lösungen für das Problem aufgezeigt und eine Anleitung gegeben, wie Frau die Kilos am Besten in den Griff bekommen kann. Mit einem Unterhaltungsfaktor wird der Leser bei Laune gehalten, die Strecke bis zum Ende zu lesen.

4.1.1 Vorgehensweise

Nachdem das Thema ausführlich besprochen wurde und die Aufgaben verteilt waren begann die Recherche. Zwei Wochen recherchierte die Gruppe im Internet, bei Weight Watchers sowie in der Literatur (z.B. Forever Young von Dr. med. Ulrich Strunz) zur Überprüfung der Rechercheergebnisse. Darüber hinaus stand uns eine Ernährungsexpertin mit Antworten zur Verfügung. Bei der Recherche haben wir uns an die Grundregeln zum Recherchieren von Michael Haller gehalten. Dabei haben wir zunächst in die Breite recherchiert, um Basisinformationen zu sammeln. Nachdem wir zu unserem Thema ein Konzept und eine konkrete Fragestellung entwickelt haben, konnten wir in die Tiefe recherchieren (vgl. Haller 2004, S. 51 ff.). Bevor wir die Expertin zu unserem Thema befragt haben, haben wir zunächst in unserem Umfeld nach Diätweisheiten und Irrtümer gefragt, um entsprechend vorbereitet in das Interview zu gehen. Dabei haben wir – ganz nach Michael Hallers Grundregeln – die Reihenfolge der Befragung so angelegt, dass wir von außen nach innen befragt haben (vgl. ebd., S. 73 f.). Zunächst haben wir „außen“, also in unserem Bekanntenkreis nach Diätweisheiten und Irrtümern gefragt, bevor wir zum Schluss „innen“ mit der Expertin gesprochen haben. Insgesamt erwiesen sich alle Recherchequellen als zugänglich und auskunftsbereit. Unsere Ergebnisse haben wir entsprechend unseres Konzeptes in der Nutzwertstrecke aufbereitet.

4.1.2 Diskussion

Unser Ziel, eine Strecke mit der Besonderheit des Themas „Winterspeck muss weg – trotz wenig Zeit“ zu erstellen, wurde erreicht. Das Thema „Diät“ ist freilich in den meisten Frauenzeitschriften aufgebraucht und zum Teil überstrapaziert, aber trotz Schwäche des Themas hebt sich diese Strecke von anderen Diätthemen ab.

Die Einleitung weckt die Neugier der Leser und die Problemstellung wird deutlich. Dort finden sich auch die Leserinnen und Leser wieder. Außerdem wird im Einleitungstext auf die weiteren Themen verwiesen. Danach folgt der Artikel zur Motivation. Dabei ist positiv anzumerken, dass hier kompaktes Wissen vermittelt wird, was die Rezipienten jederzeit im Alltag anwenden können. Dieses Wissen ist für die Leserinnen und Leser gut und leicht zu merken. Die Motivationstipps regen darüber hinaus zum Weiterdenken an. Die Schattenseite ist jedoch: Es ist schwerer als es sich anhört. Der Leser braucht viel Disziplin, um diese Tipps umzusetzen.

Im Ernährungsteil werden kurz und knapp die wichtigsten Ernährungstipps aufgezeigt. Positiv ist hierbei, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung diese Tipps selbst offeriert. Damit sind die Ernährungstipps auf ein Fundament gestellt. In dem Artikel ist alles enthalten, was der Leser zu einer gesunden Ernährung wissen sollte. Leider ist das Thema auf zwei Seiten nur angeschnitten. Das Wichtigste ist zwar genannt, es hätte jedoch detaillierter und ausführlicher sein können. Hier schlagen wir eine Serie vor.

Der Artikel zur Bewegung ist gut gelungen und die Tipps sind gut gewählt. Die Übungen zeigen einen gewissen Grad der Flexibilität, da sie immer und überall anwendbar sind.

Das Experteninterview kommt im letzten Artikel zum Tragen. Damit wird eine Abwechslung für den Leser geschaffen. Dort werden die Rezipienten über Klischees und falsche Vorstellungen aufgeklärt. Die Weisheiten und Irrtümer sind für den Nutzer individuell anwendbar.

Insgesamt ist das Thema gut umgesetzt und ausreichend recherchiert worden sowie kompakt und verständlich aufbereitet. Die Strecke ist nach den Anforderungen an die Themenauswahl handlungsorientiert, umsetzungsorientiert und ergebnisorientiert aufbereitet. Abwechslungsreiche Formate, Kästen und Darstellungsformen bieten dem Leser eine gemischte und mannigfaltige Nutzwertstrecke, die angenehm zu lesen ist. Der Fokus, keine Zeit für eine Diät und Integration in den Alltag, wurde umgesetzt.

Zusätzlich wurden auch eigene Erfahrungen eingebaut, angegebene Tipps ausprobiert und auf Nutzwert überprüft. Die Strecke regt zum Lesen an und zeigt für den Rezipienten Lösungen auf, die im Alltag auch anwendbar sind.

4.2 Probleme bei der Umsetzung der Nutzwertstrecke

Alle Jahre wieder kehrt der Winterspeck zurück auf die Hüften der Frau. Und alle Jahre wieder greifen Frauenzeitschriften das Thema „Diät“ auf. Besonders in den Frühjahrsmonaten nach den schweren Wintermonaten ist das Thema Abnehmen sehr beliebt und überall in klassischen Frauenzeitschriften wie Freundin, Bild der Frau, Brigitte, Frau im Trend etc. zu finden. Hier wird bereits unser erstes Problem bei der Umsetzung der Nutzwertstrecke deutlich. Wir haben uns ein Thema ausgewählt, nämlich „Weg mit dem Winterspeck“, das im Nutzwertjournalismus zum einen häufig aufbereitet wird und zum zweiten jedes Jahr wiederkehrt. Somit mussten wir uns der Herausforderung stellen, Besonderheiten in unserer Strecke hervorzuheben, um das Interesse beim Leser zu wecken. Ob im Internet, in der Literatur oder in Frauenzeitschriften selbst, Materialien zum Thema „Diät“ und „Abnehmen“ existiert in Unmengen. Aus dieser Fülle von Informationen das „Besondere“ für unsere Strecke hervorzuheben, stellte uns vor eine herausfordernde Aufgabe. Schlussendlich haben wir uns entschieden, dass die Integration von Ernährungs- und Bewegungstipps in den Alltag, gerade bei Frauen mit wenig Zeit, eine Besonderheit darstellt, die unsere Strecke wieder interessant macht. Wir erheben nicht Anspruch, ein vollständiges Ernährungskonzept zu präsentieren, sondern wollen dem Leser im Bereich Ernährung und Bewegung Anregungen bieten, die er selbst in seine individuellen Alltagssituationen integrieren kann. Darüber hinaus bieten wir Tipps zur Motivation und decken durch ein Expertengespräch so genannte Diätirrtümer auf. Wir denken, dass wir mit dieser Umsetzung des Themas das Besondere hervorheben können und uns somit vom „Mainstream“ abheben.

Ein weiteres Problem bei der Umsetzung unserer Nutzwertstrecke war die Gestaltung des Layouts. Wir merkten sehr schnell, dass sich unsere theoretischen Überlegungen schwierig in die Praxis umsetzen ließen. Zum einen wurde uns bewusst, dass eine DIN-A 4 Seite doch kleiner ist, als vorher angenommen, so dass wir Text kürzen und die Bebilderung einschränken mussten. Darüber hinaus stießen wir mit unseren

Layoutkenntnissen schnell an unsere Grenzen, was nicht zuletzt daran lag, dass wir die Gestaltung unserer Strecke nicht mit einem professionellem Layoutprogramm sondern mit Microsoft Word umgesetzt haben. Nichts desto trotz hat dieses Problem einen großen Lerneffekt erzeugt. Wir kennen nun Funktionen in Word, die wir vorher nicht kannten. Außerdem können wir nun das Platzverhältnis von Text und Bildern bzw. Graphiken auf einer Zeitschriftendoppelseite besser einschätzen. Mit dieser Erfahrung fällt die Entwicklung einer zukünftigen Nutzwertstrecke leichter, da die zur Verfügung stehende Zeitschriftenfläche und somit auch die Umsetzung des Layouts besser eingeschätzt werden kann.

Bei der Recherche gab es aufgrund der Überflutung von Material weniger Probleme. Lediglich das Selektieren der Informationen sowie das Hervorheben der Besonderheiten stellten uns vor eine Herausforderung, die wir jedoch überwinden konnten.

Bei der Auswahl des Ernährungsexperten war uns wichtig, dass der Experte weiblich ist und zur Altersstruktur der Freundin passt. Problematisch war hier die Angst, keinen geeigneten Experten zu finden. Doch auch dieses Problem konnten wir nach einigen Recherchen überwinden. Diplom-Ökotrophologin Ute Hantelmann von der Zentrale für Ernährungsberatung e.V., erklärte sich bereit, uns für ein Interview zur Verfügung zu stehen.

Insgesamt betrachtet konnten wir unsere Vorstellungen des Konzepts gut in die Nutzwertstrecke integrieren. Die aufgetretenen Probleme waren dabei eher kleinerer Natur, die wir souverän überwinden konnten.

5 Zusammenfassung

Nutzwertjournalismus ist aus publizistischen Produkten, wie den Zeitschriften nicht mehr wegzudenken. Gegenüber anderen journalistischen Formen ist die dominante Kommunikationsabsicht der wesentliche Charakter des Nutzwertjournalismus. Der Nutzwertjournalismus hat zum Zweck, dem Rezipienten eine Handlung zu ermöglichen, die für diesen nicht nur ein bestimmtes positives Ergebnis zum Ziel, sondern auch ein individuellen Nutzen hat.

Die Nutzwertstrecke „Weg mit dem Winterspeck“ richtet sich speziell an Frauen mit wenig Zeit für eine Diät. Es werden Möglichkeiten gezeigt, wie man richtige Ernährung und Bewegung in ein stressiges Berufs- oder Hausfrauenleben integrieren kann. Das Thema der Strecke ist so aufbereitet, dass sie für den Rezipienten nach Einhalten der Tipps eine positive Veränderung in seinem Leben bewirken kann. Auf neun Seiten wird das Problem geschildert, Lösungen mit Motivations-, Ernährungs- und Bewegungstipps aufgezeigt und Diätklischees aufgeklärt. Trotz Schwäche des Themas ‚Diät‘ ist es gelungen die Besonderheit „wenig Zeit für eine Diät“ herauszustellen und dieses gut recherchiert, kompakt und verständlich für die Rezipienten aufbereitet, darzulegen. Dabei haben wir erreicht, dass der Leser gleich einen dreifachen Nutzen aus der Strecke ziehen kann. Zum einen hat der Leser einen praktischen Nutzen durch die Gewichtsabnahme. Durch die Abnahme gewinnt der Leser wieder an neuer Energie und guten Gefühlen, welche dem emotionalen Nutzen zuzuordnen sind. Zum Dritten erhält der Leser wertvolle Informationen in Hinblick auf eine ausgewogene Ernährung sowie Bewegung im Alltag. Darüber hinaus werden typische Diätirrtümer von einer Expertin aufgeklärt.

6 Literaturverzeichnis

HALLER, Michael/ EICKELKAMP, Andreas (2007): Perspektiven journalistischer Präsentationsformen in General Interest-Zeitschriften. In: Friedrichsen, Mike/ Brunner, Martin F. (Hrsg.): Perspektiven für die Publikumszeitschrift. Springer.

HALLER, Michael (2004): Recherchieren. Konstanz.

MAST, Claudia (2004): ABC des Journalismus. Konstanz.

MENHARD, Edigna/ TREEDE, Tilo (2004): Die Zeitschrift. Von der Idee bis zur Vermarktung. Konstanz.

WOLFF, Volker (2006): ABC des Zeitungs- und Zeitschriftenjournalismus. Konstanz.

6.1 Internetquellen

<http://www.burda-community-network.de/de/ma/zi/titel/freundin/portrait.html>
(aufgerufen am: 8.12.2007)

<http://www.freundin.de> (aufgerufen am: 3.12.2007)

http://www.media-tor.info/index.php?id=52&NationID_cbo=1&RegionID_cbo=1&MediaTypeID_cbo=2&MediaGroupID_cbo=63&MediaGroupExtID_cbo=208
(aufgerufen am: 8.12.2007)

<http://www.nutzwertjournalismus.de/t3/index.php?id=391> (aufgerufen am: 5.02.2008)



Alle Jahre wieder lastet etwas auf unseren Hüften: Die vielen Plätzchen und Süßigkeiten aus der Weihnachtszeit, der leckere Silvesterschmaus und zu guter Letzt das köstliche Geburtstagsraclette unserer besten Freundin. Die Tage werden wieder länger und die Röcke kürzer: Der Frühling naht. Doch wie werden wir die lästigen Pfunde trotz voll gestopftem Alltag wieder los? *freundin* zeigt Ihnen, wie Sie Diät und Bewegung in ein stressiges Berufs- oder Hausfrauenleben integrieren können.

Da haben wir den Salat. Oder besser gesagt, den hätten wir wohl lieber gehabt. Denn die Jeans will nicht mehr so recht passen, und mit dem Bikini ins Schwimmbad trauen wir uns erst recht nicht. Das ist unser erstes Problem. Es blickt uns direkt an, wenn wir vor dem Spiegel stehen. Ein paar Pölsterchen an der Hüfte, der Bauch schien auch schon mal straffer und der Po hängt, genau wie unsere Mundwinkel. Und da ist auch noch dieses zweite Problem: Wir haben keine Zeit für eine Diät. Nun, die einfachste

Lösung wäre wohl, neue Klamotten zu kaufen und die Größe herauszutrennen. Doch im Gegensatz zu uns scheint das Konto über die fette Jahreszeit abgenommen zu haben. Und mal ehrlich, so richtig wohl fühlen würden wir uns in der größeren Garderobe dann doch nicht. Also bleibt nur eins: Ran an den Speck, denn der muss irgendwie weg! The same procedure as every Frühling! Das heißt nun für uns nicht nur den inneren Schweinehund zu überlisten, sondern auch beim Sport zu schwitzen

und uns vernünftig zu ernähren. Sehen wir also der Tatsache ins Auge: Leider haben wir nicht wie Heidi Klum (mal ganz abgesehen von ihrem makellosen Körper) einen persönlichen Fitness-trainer und auch nicht ausreichend Zeit, um ein paar Pölsterchen mit Hokuspokus verschwinden zu lassen. Also müssen wir selber ran. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie Sie trotz knapper Zeit motiviert und sicher abnehmen, daran Spaß haben und tückische Diätfallen umgehen können.

Die Kunst des **Durchhaltens...**

Damit Sie auf dem Weg zum Ziel die Motivation nicht verlieren, erfahren Sie hier die fünf entscheidenden Tricks, wie Sie es schaffen durchzuhalten.

1. Formulieren Sie ein Ziel

Formulieren Sie Ihr persönliches Ziel konkret, bleiben Sie aber realistisch. Etwa „Kleidergröße XX bis Juni oder drei Kilo weniger bis Mai“. Besonders in schwierigen Situationen hilft es Ihnen, sich darauf zu besinnen, um durchzuhalten und sich neu zu motivieren.

2. Planen Sie mehrere Schritte

Ein gesunder Gewichtsverlust braucht seine Zeit. Setzen Sie sich kleine Teilziele, um Ihrem Wunschgewicht Schritt für Schritt näher zu kommen, wie etwa ein Kilo weniger alle 14 Tage.

3. Beschäftigen Sie sich

Sorgen Sie dafür, dass Sie immer beschäftigt sind, damit Sie weniger ans Essen denken. Spaziergänge müssen nicht langweilig sein: entdecken Sie Ihre Stadt neu, gehen Sie durch einen noch

unbekannten Teil Ihrer Stadt.

4. Schaffen Sie sich positive Gedanken

Bei jedem kommt irgendwann mal der Zeitpunkt, an dem man denkt, es geht nicht mehr weiter. Stellen Sie sich bei solchen Stimmungstiefs vor, wie Sie schon in diesem Sommer im Bikini eine gute Figur machen werden.

5. Legen Sie eine Motivationsstrategie fest

Kleben Sie ein „schlankes“ Foto von Ihnen überall dort hin, wo Naschfallen lauern: an den Kühlschrank, an die Keksdose oder die Chipstüte. Stellen Sie sich am besten mehrmals täglich Ihr schlankes Ich vor, so entgehen Sie den Naschfallen.

Versuchen Sie insgesamt, alte Verhaltensmuster zu ändern. Belohnen Sie sich nach einem stressigen Arbeitstag nicht mit Schokolade, sondern denken Sie über Alternativen nach. Probieren Sie ein Entspannungsbad oder beschenken Sie sich mit einem Blumenstrauß oder einem Kleidungsstück.

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wenden Sie die neuen Verhaltensweisen bewusst an, damit Sie nicht in die alten Muster zurückfallen.

Extra Tipp

Sprechen Sie mit Freunden und Arbeitskollegen über Ihre Gewichtsabnahme und holen Sie sich deren Unterstützung.



Formulieren Sie ein Ziel, bleiben Sie aber realistisch.

Die **Basis**: Eine ausgewogene **Ernährung**...

„Der Speck muss weg!“ Mit dieser Entscheidung sagen Sie den kalorienreichen Lebensmitteln, die nachts Ihre Kleidung enger nähen, den Kampf an. Alle Mittel sind recht, um die kleinen überschüssigen Biester alias Kalorien, außer Gefecht zu setzen. Doch welche Waffen können Ihnen bei dieser Mission wirklich helfen? Wie können Sie vermeiden, dass Sie „diäten“ und auf viele Leckereien verzichten müssen? Die Basis dafür ist eine ausgewogene Ernährung. Wenn Sie durch bewusste Ernährung weniger Energie aufnehmen als verbrauchen, setzt der Körper die gespeicherte Energie um, und die Pfunde purzeln. Mit den folgenden fünf Regeln verlieren Sie gesund und langfristig Ihre Winterpfunde.

1. **Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen**

Bei Obst und Gemüse können Sie genussvoll zugreifen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun. Die enthaltenen Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass Sie ihre Abwehrkräfte stärken und fit bleiben.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich mindestens 300 Gramm Obst und 400 Gramm Gemüse zu essen. Für Sie heißt das, drei Portionen Gemüse plus zwei Portionen Obst. Essen Sie doch zum Frühstück einen Apfel als Beilage zum Müsli und trinken Sie zwischendurch ein Glas Karottensaft. Wie wäre es in der Mittagspause mit einem gemischten Salat und ein Stück Obst zum Nachtisch? Kombinieren Sie Ihre Mahlzeiten beliebig mit Obst und Gemüse, als Beilage oder zum Nachtisch.



2. **Trinken, trinken, trinken!**

Ein weiterer wichtiger Fitmacher ist Wasser. Wasser ist für den Körper lebenswichtig. Es strafft nicht nur die Haut und verschönert sie, sondern reguliert auch die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte aus dem Körper. Zusätzlich stillt er Durst und Hunger. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter täglich. Fruchtsaftschorlen, Mineralwasser und Gemüsesäfte sind ideale Durstlöcher und reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Auch der Genuss von Kaffee ist bis zu vier Tassen erlaubt. Doch von mehr ist abzuraten, denn Kaffee kann sich negativ auf den Blutdruck oder auf die Aufnahme von bestimmten Nährstoffen auswirken.

Extra Tipp

Frische Ananas, Kiwis und Erdbeeren wirken entschlackend!

Den Genuss von Alkohol sollten Sie im Rahmen halten. Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit, regt den Appetit an und enthält fast so viele Kalorien wie Fett, aber keine Nährstoffe.

3. Fett ist unentbehrlich – ungesättigte Fettsäuren statt gesättigte Fettsäuren

Der größte Feind jeder Frau ist „Fett“. Mit ihm assoziiert sie die Polster an den Oberschenkeln, am Po oder am Bauch. Doch wird oftmals vergessen, dass nicht alle Fette ihre Feinde sind. Im Gegenteil! Fett ist lebensnotwendig und schützt die Organe, sorgt für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und ist eine wichtige Energiequelle. Ungesättigte Fettsäuren wie in Olivenöl, Rapsöl und Nüssen haben eine cholesterinsenkende Wirkung und können dem Risiko von Herz-Kreislauf-

Erkrankungen vorbeugen. Wobei gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Schmalz, Käse, Wurst und Fleisch, aber auch in Kuchen, Süßigkeiten und Knabbereien stecken, zum Anstieg des Cholesterins im Blut führen. Gehen Sie mit diesen schlechten Fetten sparsam um.

Extra Tipp

Drei Mal die Woche weißen Fisch gegessen fördert die Abnahme!

Mit der Wahl der richtigen Fette tun Sie ihrem Körper etwas Gutes. Greifen Sie deshalb mindestens zweimal täglich zu pflanzlichen Fetten wie zum Beispiel zu

Sonnenblumenöl und Nüssen für den Salat, Oliven- und Rapsöl zum Kochen oder Margarine als Brotaufstrich. Ihr Körper wird mit lebensnotwendigen Fettsäuren fit gehalten.

4. Calcium stärkt Knochen und Zähne

Ihr Körper soll nicht nur von außen gesund aussehen, sondern es auch von innen sein. Daher ist die Aufnahme von Calcium für Sie nötig, da es die Knochen und die Zähne aufbaut und festigt. Um einen Calciummangel vorzubeugen, der langfristig zu Osteoporose (Knochenschwund) führen kann, sollten Sie beim Abnehmen mindestens zweimal täglich zu calciumreichen Lebensmitteln wie Milch und Milchprodukte greifen.

5. Bringen Sie Abwechslung in Ihren Ernährungsplan

Ob Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine oder Mineralstoffe - sie alle sind notwendig und erfüllen im Körper wichtige Aufgaben. Ohne diese Nährstoffe wäre der Körper nicht fit und könnte keine optimale Leistung erbringen. Eine abwechslungsreiche



Ernährung sorgt gerade beim Abnehmen für das Wohlbefinden von Geist und Körper. Indem Sie viele unterschiedliche Lebensmittel essen, die verschieden Nährstoffe enthalten, helfen Sie Ihrem Körper, die Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen, die er braucht. Essen Sie eine andere Brotsorte, versuchen Sie ein Gemüse, das Sie schon lange nicht gegessen haben, oder probieren Sie neue Fruchtschorlen aus. Vergessen Sie nicht, dass Sie auf nichts verzichten müssen. Suchen Sie nach Alternativen!

Was sollte für eine gesunde Ernährung in Ihrem Einkaufswagen auf keinen Fall fehlen?

Füllen Sie ihren Einkaufskorb mit Obst und Gemüse der Saison. Radieschen, Kohlrabi, Spinat, Äpfel, Erdbeeren und Rhabarber gibt es bald reichlich.

Lassen Sie sich an der Käsetheke einen guten Käse empfehlen und decken Sie damit ihren Calciumbedarf ab. Die Frische Milch darf in ihrem Einkaufskorb natürlich nicht fehlen. Probieren Sie ein neues Olivenöl aus und nehmen Sie Sonnenblumen- oder Rapsöl zum Kochen mit.

Ihre Liste für den nächsten Einkauf

<i>Fettfalle</i>	<i>Tauschangebot</i>
Schokolade	Schokopudding
Apfelkuchen	Hefeteilchen mit Äpfeln
Eiscreme am Stiel mit Schokolade	Wassereis am Stiel
Hähnchenschenkel mit Haut	Hähnchenschenkel ohne Haut
Vollmilch 3,5 %	Fettarme Milch 1,5 %
Camembert 60 % Fett i.Tr.	Camembert 30 % Fett i. Tr.
Friskkäse 60 % Fett i.Tr.	Friskkäse 30 % Fett i. Tr.
Leberwurst	Lachsschinken
Paniertes Fischfilet	Fischfilet
Tunfisch in Öl	Tunfisch im eigenen Saft
Schweinehackfleisch	Tatar (Hack aus Rinderfilet, ohne Fett)
Schweinebratwurst	Geflügelwürstchen
Pommes Frites	Pell- oder Salzkartoffeln
Mayonnaise 80 % Fett	Mayonnaise 20 % Fett
Cocktail-Dressing	Vinaigrette

Ersetzen Sie einfach Lebensmittel mit viel Fett durch Lebensmittel mit wenig Fett. Tauschen Sie Frittiertes gegen Gegrilltes, Butter gegen Margarine und nehmen Sie Obst statt Kuchen.

Extra Tipp

Haben Sie Appetit auf Schokolade?
Essen Sie eine Birne, denn diese setzt die gleichen Endorphine frei wie Schokolade.



Mehr Bewegung im Alltag...

Warum ist Bewegung so wichtig? Sich zu bewegen, ist nicht nur gut für die eigene Gesundheit, auch die Abnahme wird dadurch positiv unterstützt. Bewegung verbrennt Kalorien, verringert das Körperfett und hilft beim Muskelaufbau. Doch Bewegung wird oft mit Sport verwechselt, und für Sport ist neben dem stressigen Berufsalltag wenig bis gar keine Zeit vorhanden. Bewegung und ein gesundes Körpergewicht hängen eng miteinander zusammen. Wie bekommt man ohne große Mühe mehr Aktivität in das tägliche Leben? Wir zeigen Ihnen, wie Sie zu Hause, auf der Arbeit oder unterwegs mehr Bewegung in Ihr Leben integrieren können.

Extra Tipp

Schwingen Sie für 15 Minuten den Staubsauger. Damit geht es den Kalorien an den Kragen!



Nutzen Sie im Alltag jede Chance

- Nehmen Sie die **Treppe** statt den Aufzug, gehen Sie dabei auch ruhig zwei Stufen auf einmal.
- Laufen Sie die **Rolltreppe** hinauf, anstatt still zu stehen.
- Steigen Sie beim **Busfahren eine Station früher aus** und gehen Sie den Rest zu Fuß.
- Kleine Besorgungen mit dem Auto erledigen? **Fahren Sie mit dem Rad** oder laufen Sie zum nächsten Laden, so sind Sie gleichzeitig an der frischen Luft.
- Gestalten Sie Ihre **Mittagspause** oder Ihre Freizeit aktiver. Machen Sie einen kleinen Spaziergang oder eine kurze Fahrt mit dem Rad.

Extra Tipp

Legen Sie Ihre Lieblingsmusik in den MP-3-Player, dann macht Radfahren doppelt Spaß!

- Sie stehen mit dem Auto im Stau oder warten auf den Bus? **Nutzen Sie die Zeit für Ihren Körper** und spannen Sie für fünf Sekunden ganz fest den Bauch an.
- Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie mögen.
- **Trainieren Sie beim Zähneputzen Ihren Po.** Spannen Sie ihn an und lösen Sie die Spannung wieder. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Sie arbeiten viel im Stehen?

Tun Sie Ihren Beinen etwas Gutes...

- **Stellen Sie sich aufrecht hin**, Knie leicht beugen. Die Arme zeigen senkrecht nach unten.

Nun gehen auf die Zehenspitzen und atmen ein. Halten Sie diese Position ein bis zwei Sekunden, während des Ausatmens gehen Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie die Übung zehnmal. ...

- **Gehen Sie danach in den Ausfallschritt...**

1. Stellen Sie sich gerade hin. Machen Sie mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn.
2. Gehen Sie langsam in die Knie, dabei beugen Sie das vordere und das hintere Bein.
3. Beide Füße bleiben fest auf dem Boden und der Körper wird gerade gehalten.
4. Richten Sie sich wieder auf und strecken die Beine.

Wiederholen Sie diese Übung mehrmals und wechseln Sie die Seiten.

Sie arbeiten überwiegend im Sitzen?

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes...

1. **Lassen Sie sich nach längerem Sitzen** auf dem Bürostuhl einmal hängen:

- Beugen Sie sich mit Ihrem Oberkörper bis zu den Beinen herunter und bleiben einige Atemzüge in dieser Position.

- Rollen Sie sich danach langsam wieder in die gerade Sitzposition und strecken sich und Ihre Wirbelsäule dabei.

- Strecken Sie dabei auch Ihre Arme abwechselnd nach oben.

Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

- **Auch Ihre Schultern mögen ein wenig Auflockerung.**

Lockern Sie Ihre Nackenmuskulatur durch leichtes Schulterkreisen wieder auf.

1. Legen Sie Ihre Finger auf die Schultern und kreisen sie langsam mit dem Ellbogen

2. Kreisen Sie zuerst vorwärts in kleinen Zügen und dann rückwärts. Atmen Sie während der Übung ruhig weiter.

Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.



Unterbrechen Sie alle Übungen, sobald Sie Schmerzen spüren. Bewegung soll Ihnen und Ihrem Körper gut tun. Alle Tipps lassen sich entspannt in den Alltag integrieren, sie nehmen maximal fünf bis zehn Minuten Zeit am Tag ein. Egal, wo Sie gerade sind, auf der Arbeit, zu Hause oder unterwegs, bleiben Sie in Bewegung.

Extra Tipp

Der Frühling lädt in den Garten ein. Machen Sie Ihren Garten fit und sich gleich mit! Das verbrennt zusätzlich viele Kalorien!

Diätweisheit oder Diätirrtum?

Sobald der Gedanke einer Diät ausgesprochen ist, geben Freunde, Eltern oder Kollegen eine Menge Tipps und Tricks, wie Frau am besten abnehmen kann. Die Freundin schlägt, vor nach 18 Uhr nichts mehr zu essen, und Mama kommt mit der Weisheit „Jeder Gang macht schlank“. Plötzlich verwandeln sich alle in Ernährungsexperten. Doch was ist dran an den so genannten Diätweisheiten?

Diplom-Ökotrophologin
Ute Hantelmann (40) aus Hamburg verrät,
welche der 10 beliebtesten Klischees
sich als wahre Weisheit
oder doch nur als Irrtum entpuppen.



1. Nach 18 Uhr nichts mehr Essen, fördert die Gewichtsabnahme.
Oder: Zum Abend gegessen macht besonders dick.

NEIN, die Uhrzeit ist nicht für alle Menschen passend. Hilfreicher ist der Hinweis, rechtzeitig vor dem Schlafengehen mit dem Essen aufzuhören, etwa zwei bis drei Stunden. Wer erst um 20 Uhr zu Hause ankommt, geht auch sicher spät ins Bett. Es werden eher diejenigen dick, die nach dem Abendessen naschen oder Alkohol trinken.

2. Frühstück oder Mittagessen ausfallen zu lassen, ist

gut für die schlanke Linie.

NEIN, Mahlzeiten ausfallen zu lassen, kann langfristig dazu führen, dass der Körper seinen Kalorienbedarf generell drosselt. Wenn Hunger übergangen wird, schaltet der Stoffwechsel eine Stufe tiefer und verwertet nicht die überschüssigen Kalorien. Zur Sicherheit lagert er diese erst einmal in Fettdepots.

3. Fünf statt drei Mahlzeiten sind immer günstig zum Abnehmen.

NEIN, nicht immer. Jeder hat seinen individuellen Tagesablauf. Viel wichtiger ist das Gefühl von Hunger und Sättigung wahrzu-

nehmen. Spüren Sie Hunger, dann ist auch eine Mahlzeit angemessen. Sind Sie satt, essen Sie nicht. Auch drei Riesenportionen können eine Gewichtszunahme bewirken.

4. Jeder Gang macht schlank.

JA! Jede Bewegung verbraucht Energie.

5. Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann.

JA, das passt. Leider machen es die meisten Menschen genau anders herum - abends nach getaner Arbeit. In Ruhe kommt die Zeit für das ausgiebige Essen. Morgens

nur Kaffee (und Zigarette). Das ist alles eine Frage der Organisation, um auch am Morgen Zeit für ein gemütliches Frühstück zu haben.

6. Bitterschokolade ist bei einer Diät besser als normale Schokolade.

JA, für die meisten Menschen. Der intensive Kakaogeschmack ermöglicht es, langsamer zu essen und durch das reichhaltige Aroma mit weniger zufriedener zu sein. Mit Bitterschokolade werden aber gegenüber anderer Schokolade pro 100 Gramm nicht sehr viele Kalorien gespart, den Unterschied ergibt die geringere verzehrte Menge.

7. Wer abnehmen will, isst besser allein.

NEIN, das stimmt keinesfalls so generell. Es gibt diejenigen Menschen, die auf Festen besonders viel essen, und andere, die durch Gespräche und vielleicht vor Freude gar keinen Hunger verspüren. Als Beispiel: Meistens essen die Bräute auf ihrer eigenen Hochzeit kaum etwas, die Gäste dagegen eher reichlich. Umgekehrt gilt es genauso für das einsame Essen. Es sieht ja keiner, wenn man die Packung doch noch leert,

Reste könnten ja verderben und so weiter. Das kann schiefgehen.

8. Sex fördert das Abnehmen.

JA, nach dem Motto: Jeder Gang macht schlank! Bewegung in jeder Form tut gut, regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung der Muskeln. Auch spät abends, wenn Schwimmhallen und Fitness-Studios geschlossen sind, muss die körperliche Aktivität nicht zu kurz kommen.



Egal ob Bitter- oder Vollmilchschokolade, es gilt: Die Menge macht's

9. Viel Sport führt zu einer Traumfigur, eine Ernährungsumstellung ist gar nicht nötig.

NEIN, am besten macht man beides. Meistens macht der Sport mehr Spaß als das bewusste und angemessene, kontrollierte Essen. Dennoch ist beides dauerhaft notwendig, um Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen. Menschen, die sich nicht mehr viel bewegen können oder beruflich an den Schreibtisch gebunden sind, haben es mit dem Abnehmen eindeutig schwerer. Intensiver Sport kann vom Kalorienverbrauch effektiver sein, als das Einsparen der Nahrungskalorien.

10. Vor dem Essen sollte man ein Glas Wasser trinken. Das hilft, dann nicht so viel zu essen.

JA, das kann helfen. Man muss es ausprobieren. Der erste Hunger ist etwas beruhigt, weil der Magen sich etwas mit Wasser füllt. Trotzdem gilt dann die Empfehlung: langsam essen, eher kleine Portionen auffüllen und mit dem Nachhaken etwas warten. Im Gehirn kommt das Sättigungsgefühl nämlich erst nach 15 Minuten an.