



Haltungcheck per Video.



Immer im Visier: braune Kühe.

Fit in den Sonnenuntergang: Zusammen mit Nordic-Walking-Trainerin Ines (v.l.) umrundeten Beate, Karin, Brigitte und Andrea den Attlesee.

Aber bitte mit Sahne

Von Manuela Reinermann

Kürbissuppe mit Sahnehäubchen? „Die haben uns wohl verwechselt“, sagt Andrea Kocker mit skeptischem Blick in die Speisekarte. Schließlich war sie nicht von Ahlen ins Allgäu gereist, um fett zu essen. Eher das Gegenteil. Ernährung nach dem Logi-Konzept sollte sie testen, dazu hatte der Stadt-Anzeiger sie und drei weitere Frauen in der zweiten Oktoberwoche nach Nesselwang geschickt.

Als Andrea Kocker im Juni von ihrem Reisegewinn ins Allgäu erfuhr, holte sie sich gleich Schwägerin Beate Kocker mit ins Böö, die Zusage der Sendenhorsterin kam prompt. Karin Osthoff aus Neubeckum konnte kaum glauben, dass sie tatsächlich eine Reise gewonnen hatte – doch die Skepsis wich schnell der Vorfreude. Ihre Schwester Brigitte Machmer aus Enniger stellte sich als Begleiterin gerne zur Verfügung.

Ein bisschen aufgeregt stiegen die vier Frauen in der zweiten Oktoberwoche in den Zug nach Nesselwang,

schließlich sollten sie eine ganze Logi-Woche ausprobieren. Was das heißt, mussten sie noch herausfinden. Ankunft im Feriendorf Reichenbach, zwei Kilometer außerhalb von Nesselwang. Andrea, Beate, Karin und Brigitte beziehen ihr Ferienhaus und entdecken schnell die große Sonnenterrasse. Denn schon am ersten Tag ist es spätsommerlich warm, und das sollte die ganze Woche so bleiben.

Zum Glück, denn alle begeistern sich für das Wandern und entdecken bereits in den ersten Tagen die schöne Umgebung des Allgäuer Ortes. Auch ein Ausflug ins 18 Kilometer entfernte Füssen kommt ins Programm. Wer so viel unterwegs ist, hat ordentlich Hunger, doch die Sorge, ob man bei der Ernährung nach der Logi-Methode satt würde, stellt sich schnell als unbegründet heraus: Das Essen im Feriendorf-Restaurant Wildbachalm ist hervorragend – und vor allem reichlich. Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin Ines klärt die Teilnehmerinnen auf: „Nicht we-



Zwischen Laufen und klettern ein kleines Päschen. Fotos: Reinermann

niger essen, sondern richtig. Darin liegt das Geheimnis.“

Dass zu dem Ernährungskonzept die Bewegung kam, war für die Vier nichts neues, außer Brigitte sind sie alle bereits begeisterte Nordic-Walkerinnen. Doch sie sind froh, dass Ines

ihnen mal wieder auf Finger und Füße schaut und manchen Haltungsfehler korrigiert, der sich eingeschlichen hatte. Und als die acht Kilometer lange Tour rund um den Attlesee hinter ihnen liegt, spüren sie genau, was sie getan haben. Schon die Höhenmeter

sorgen dafür, dass ein bisschen Muskelkater ins Spiel kommt. Und dann noch Aquajogging. Unerbittlich scheucht Ines ihre Gruppe durchs Wasser – niemand hatte bis dahin gehahnt, wie anstrengend Wassergymnastik sein kann.

So ist es ein Gutes, dass abends auf dem Teller ein schönes Stück Fleisch liegt, denn Logi verzichtet zwar weitgehend auf Kohlehydrate, vieles andere darf jedoch gegessen werden. Eben auch mal mit Sahnehäubchen, wie auf der Kürbissuppe.

Bei dem leckeren Abendessen fällt überhaupt nicht auf, dass eine Kohlehydrat-gespickte Beilage auf dem Teller fehlt. Niemand vermisst Kartoffeln oder Nudeln. Schwieriger wird es da schon mittags auf einer der Wanderhütten. Wer kann schon zu original bayerischen Kässpätzln, Kaiserschmarrn und Germknödeln Nein sagen? Kleine Sünden genehmigen sie sich also auch mal, und dennoch – oder vielleicht gerade deshalb – sind sich alle einig: Es war eine gelungene Woche.



Immer noch nicht oben: Steiler Aufstieg immer am Wasserfall entlang.



Damit soll ich abnehmen?



Tut auch gut: Sonnenbad auf der eigenen Terrasse.

Wie funktioniert denn Logi?

LoGi steht für Low Glycemic and Insulinemic, auf deutsch „niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel“. Charakteristisch für die Ernährung nach Logi ist nicht nur die Konzentration auf Nahrungsmittel mit niedrigem Glykämischen Index, sondern gleichzeitig die drastische Reduktion der Kohlenhydratzufuhr. Das Gute daran: Der Blutzuckerspiegel bleibt konstant, starke Blutzuckerschwankungen und -spitzen werden vermieden und der Insulinspiegel wird dadurch relativ niedrig gehalten – während die Fettverbrennung auf hohem Niveau läuft.

Die Logi-Methode ist keine Diät. Vielmehr ist sie die Umstellung auf die „artgerechte“ Ernährung für Menschen und insofern eine Dauerernäh-



Die Ernährungspyramide.

runng. Ihr Erfolg basiert im Grunde auf der Befriedigung von Bedürfnissen: Zum einen führt eine Ernährung nach Logi so viel Nahrungsvolumen zu, dass der Magen schnell starke Sättigungssignale ans Gehirn sendet. Zum anderen erzeugt die Nahrungsauswahl eine möglichst lange Sättigung. Eine ideale Nährstoff- und Vitaminver-

sorgung wird sichergestellt.

Auf dem Speiseplan stehen vor allem viel Gemüse, Salate, frische Früchte sowie reichlich eiweißhaltige Nahrung wie Fleisch, Geflügel und Fisch, Milchprodukte und Nüsse sowie Hülsenfrüchte. Ebenfalls von wichtiger Bedeutung sind hochwertige Fette und Öle. Dagegen gibt es Vollkornprodukte – die lange Zeit als Ernährungsbasis empfohlen wurden – bewusst nur in kleinen Portionen. Nicht verboten aber auch nicht empfohlen sind Getreideprodukte aus raffiniertem Mehl (Weißmehl), Kartoffeln und Süßwaren. Je weniger man davon isst, desto besser wirkt sich das auf die Figur und eine lange Gesundheit aus.

Internet: www.logi-methode.de

Nesselwang vereint Wohlgefühl

Der Markt Nesselwang, ein staatlich anerkannter Luftkurort im Landkreis Ostallgäu, ist zwischen 867 und 1624 Meter über NN gelegen. Seine 3600 Einwohner beherbergen jährlich mehr als 73.000 Urlaubsgäste.

Und die schätzen neben Bergen, Wiesen und Wald vor allem die Angebote zum gesunden Leben. Denn Nesselwang trumpft seit Jahren auf – zunächst als Paradies für Nordic Walker und Biker und jetzt auch für Läufer. Bereits 2003 wurde der Allgäu Park zum ersten Nordic.Fitness.Parc. Was mit fünf Strecken begann, mit nunmehr 420 Kilometer und zählt 66 verschiedene Routen im gesamten Landkreis. Da ist für jeden Schwierigkeitsgrad etwas dabei.



Die über 100 Jahre alte St.-Andreas-Kirche.

In Nesselwang setzt man auf Wohlgefühl, was hier nicht zwangsläufig mit Wellness zu tun haben muss. Im Vordergrund steht der Sport, neben Walking und Rad fahren seit neuestem auch das Laufen, aber auch gesunde Ernährung (zum Beispiel die Logi-Methode) und Entspannung (Programm „Zeit für mich“).

Auskunft gibt es in der Tourist-Information von Nesselwang unter Telefon 08361/923040 oder per E-Mail unter info@nesselwang.de. Infos zu Quartieren, zur Region und zum Sport auch im Internet unter www.nesselwang.de sowie unter www.laufarena.de. Infos zum Feriendorf Reichenbach unter Tel. 08361/616 und im Internet unter www.feriendorf-allgaeu.de.

Da steht's geschrieben

LOGI-Methode: Glücklich und schlank

von Nicolai Worm
Verlag Systemed, 19,90 Euro
(Basiswissen und Informationen zur Logi-Methode, Antworten und umfassende Hintergründe, angereichert mit Rezepten für ein, zwei oder vier Personen)

LOGI-Guide

von Franca Mangiameli und Nicolai Worm
Verlag Systemed, 6,90 Euro
(Neben einer kurzen aber informativen Einführung in die Logi-Methode gibt es mehr als 500 Lebensmittel mit Angabe von Glykämischer Last, Kalorien- und Kohlenhydratgehalt – pro 100 Gramm und pro Portion)

Das große LOGI Kochbuch. 120 raffinierte Rezepte zur Ernährungsrevolution

von Nicolai Worm
Verlag Systemed, 18,90 Euro
(Spitzenköche wie Alfons Schuhbeck und Vincent Klink, Ralf Zacherl, Christian Henze und Andreas Gerlach ließen sich von Franca Mangiameli in die Töpfe gucken und offenbarten ihre 52 besten Logi-Rezepte. Für jeden Geschmack ist das Richtige dabei)