



Kleine, aber feine Goldstücke: Ein Teil des Sortiments von Bahina Jewels.

Bijoux zum Verlieben



Annick Jordi und Noëlle Vieillard-Jordi.

Geflochtene Armbreife aus Gelbgold, schlicht an einer 18 karätigen Goldkette aufgezogene Rosenquarzdrops, Ohrhänger aus zarten Goldblättern oder mit roten Kameen und Ohrstecker mit edlen Perlen und Diamanten – bei Bahina Jewels, dem Schmucklabel der beiden Berner Schwestern Annick Jordi und Noëlle Vieillard-Jordi, ist jedes Stück, jedes Ohrhängerpaar ein kleines Kunstwerk. «Bei uns gibt es keine Schmucksets im klassischen Sinn», meinen die «zwei Schwestern», was in Hindi so viel wie «bahina» heisst. «Es sind die Farben der Halbedelsteine oder die Verarbeitung des Goldes, die sich wie ein roter Faden durch die Kollektionen hindurchziehen. So lässt sich unser Schmuck individuell zusammensetzen und kombinieren.» Die Bijoux sind ab 360 Franken erhältlich. www.bahina-jewels.com

Darf man eigentlich ...

... als Snowboarder allen Skifahrern die Zunge rausstrecken? Philippe Blaser, Snowboard- und Skilehrer: «Als Snowboarder strecke ich prinzipiell nie die Zunge heraus, auch keinem Skifahrer! Ich könnte ja je nach Schneeverhältnissen selbst der Skifahrer sein.» www.snowandsurf.ch



32% **JA** 68% **NEIN**

Ihre Meinung ist gefragt:

www.darfmaneigentlich.20min.ch

Mental zum

ZÜRICH. Mit der richtigen Einstellung Pfunde zum Purzen bringen? Das geht und ist sogar effektiver als eine Diät, weiss Mentalcoach Claude Keller.

«Die wahren Gründe, warum ein Mensch mehr Energie aufnimmt, als er braucht, liegen meist im Verborgenen», erklärt Claude Keller, Motivations- und Mentalcoach der Sendung «Leichter leben» des Schweizer Fernsehens. Er ist davon überzeugt, dass unbewusste Gedanken und Gefühle wie etwa «niemand mag mich», ein Kindheitstrauma oder ein Schutz- oder Trotzmechanismus das Essverhalten prägen und somit verantwortlich für das momentane Gewicht sind. Um es zu ändern, also Kilos zum Purzeln zu bringen und das Idealgewicht langfristig zu halten, helfe eine Diät nur in einem von 200 Fällen, so Keller. Denn eine Diät gehe nicht an die Wurzeln des Problems, sondern sei nur ein temporäres Entbehrensprozedere, welches durch Leiden das Idealgewicht erzwingen wolle. «Dabei wird nicht die Ursache des Übergewichts angeschaut, sondern lediglich dem Essen die Schuld am Ge-

wicht in die Schuhe geschoben», meint Keller. Um langfristig abzunehmen rät er Folgendes: «Es ist wichtig, sich einzugestehen, dass man selber für seinen Körper und sein Gewicht verantwortlich ist. Wessen Kopf ist es, der entscheidet, was ich meinem Körper zuführe? Wessen Hand ist es, welche meinen Körper füttert? Die Antwort ist immer die gleiche: ich!» Übernimmt man die Verantwortung für sein Gewicht, habe man die Wahl, ob man das angestammte Essverhalten beibehalten oder es durch das Programm eines normalschlanken und aktiven Menschen ersetzen wolle, ist Keller überzeugt.

Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung, regelmässiger Bewegung und der Einstellung, wie ein normalschlanker aktiver Mensch leben zu wollen, sei die Chance gross, sein Idealgewicht zu erreichen und auch zu halten. «Nahrung ist nicht unser Feind, sondern das Material, aus dem unser Körper sich immer wieder erneuert, heilt und aufbaut. Dabei weiss jeder Baumeister, dass sich mit schlechtem Baumaterial nur ein schlechtes Haus bauen lässt.» CÉCILE BLASER

www.sustainable-success.ch

