

ÖKO-TEST Spezial Diäten

Die wichtigsten Diäten im Überblick S. 48  
Schlankheitsmittel: dicke Geschäfte S. 86  
Wie Sie Ihr Gewicht halten S. 68

Unser Weg zum  
Wunschgewicht  
S. 20

wiwobooks



## Berichte und Beratung

Das richtige Maß finden S. 6  
Die Hürden beim Abnehmen S. 32

Gerüchte und Wahrheiten S. 110  
Rezepte zum Schlankbleiben S. 118







# Fünfmal täglich gesund essen und trotzdem abnehmen?



Gisela Berg, Diäko

*Die Idee sich gesund zu ernähren kann ganz einfach sein, doch aus Zeitmangel essen wir meist zu einseitig. Starten Sie jetzt mit der Balance Diät. Unsere Gerichte werden ohne Konservierungs- und künstliche Farbstoffe aus natürlichen Zutaten hergestellt. Dabei achten wir sehr auf die Qualität der Rohware, die wir aus kontrolliertem Anbau beziehen.*

**Kein Einkaufen – kein Kochen – kein Kalorienzählen.  
Von heute auf morgen alles fix und fertig auf den Tisch!**



**Info 040 5510001, [www.diaeko.com](http://www.diaeko.com)**



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir kennen alle lautstarke Versprechen wie sieben Kilo in sieben Tagen. Sie sind genauso Lug und Trug wie die meisten Vorher-Nachher-Bilder, mit denen für dubiose Schlankheitsmittel geworben wird. Was inzwischen verboten ist. Die Bilder, die wir Ihnen zeigen, erzählen wahre Geschichten. Von Menschen, die ihren Weg zum Wohlfühlgewicht gefunden haben. Das ist kein leichter – schlank wird man nicht im Schlaf. Wer abnehmen und auf Dauer schlanker bleiben will, braucht viel Geduld und noch mehr Disziplin. Deswegen boomen ja Diäten, hinter denen abstruse Ideen stecken wie die Trennkost oder die *Atkins*-Diät. Die Botschaft ist immer die gleiche: Kauf mein Buch, kauf meine Produkte, und Abnehmen ist kinderleicht. Garantiert leichter wird allerdings nur das Portemonnaie, denn Gewicht verliert nur, wer mehr Energie verbraucht, als er durch das Essen aufnimmt. Diese unumstößliche Wahrheit wird gern verschwiegen. Es könnte die Kunden ebenso abschrecken wie der Hinweis, dass ein wenig Bewegung beim Abnehmen hilft. In diesem ÖKO-TEST Spezial haben wir daher für Sie die 19 bekanntesten Diäten unter die Lupe genommen. Sauerkraut-, Ananas-, Kartoffel-Diät und ähnlichen Quatsch werden Sie allerdings nicht dabei finden. Dafür ist uns das Papier zu schade.



**Jürgen Stellpflug**  
Chefredakteur

Ihr

*Jürgen Stellpflug*



**PS:** Das monatlich erscheinende ÖKO-TEST-Magazin untersucht alles, was zum Leben wichtig ist: Lebensmittel und Shampoos, Babynahrung und Wandfarben, Autoreifen und Versicherungen, Medikamente und Hundefutter. Mit einem Abo verpassen Sie keinen unserer Tests. Die Bestellmöglichkeit finden Sie im Internet unter [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)





**Das richtige Maß finden** Eine schlanke Figur wünschen sich viele. Doch wo liegt das individuelle Wohlfühlgewicht und wann sind die Grenzen zum Schlankeitswahn überschritten. **S. 6**



**Der Weg zum Wunschgewicht** Ein Patentrezept zur Gewichtsreduzierung gibt es nicht. Sechs Frauen und Männer verraten, wie sie ihre überschüssigen Pfunde losgeworden sind. **S. 20**



**Die Hürden beim Abnehmen** Einmal abnehmen und dann für immer schlank bleiben? Schön wär's, aber leider folgt unser Körper seinen ganz eigenen Gesetzen. **S. 32**

## Das richtige Maß finden

- S. 6 Rundum schön
- S. 11 Übergewicht rund um die Welt
- S. 12 Dicke Probleme
- S. 14 Wir legen stetig zu
- S. 16 Body-Mass-Index

## Der Weg zum Wunschgewicht

- S. 20 Endlich geschafft
- S. 24 Abnehmen beginnt im Kopf
- S. 26 Bloß nicht hungern
- S. 28 Mit Vollwert – ohne Frust
- S. 30 „Ich habe mich neu entdeckt“

## Die Hürden beim Abnehmen

- S. 32 Keine leichte Sache
- S. 36 Verbessern Sie Ihre Erfolgsaussichten
- S. 37 Damit der Job nicht zur Figurfrage wird
- S. 38 Essen mit Köpfchen

## Diäten

- S. 40 Gut Ding will Weile haben
- S. 45 Sauerkraut bis zum Abwinken
- S. 48 Diäten im Überblick
  - Die LOGI-Methode S. 48
  - Schlank im Schlaf S. 49
  - Lafer nimmt ab S. 50
  - Die Iso-Diät S. 51
  - Die neue GLYX-Diät S. 52
  - Die neue Atkins-Diät S. 53
  - Simplify-Diät S. 54
  - Ich nehme ab S. 55
  - Metabolic Balance S. 56
  - Die einfachste Diät der Welt S. 57
  - Brigitte Diät S. 58
  - Abnehmen mit dem inneren Schweinehund S. 60
  - Weight-Watchers-Programm S. 61
  - Das neue große Buch der Trennkost S. 62
  - KFZ-Diät S. 63
  - Die neue Diät S. 64
  - Die 5-Faktor-Diät S. 65
  - Schlank nach dem Set-Point-Prinzip S. 66
  - Ich bin dann mal schlank S. 67



## Das Gewicht halten

- S. 68 Verbote gibt es nicht
- S. 70 Bewegung
  - Wandern • Laufen
  - (Nordic) Walking • Radfahren
  - Tanzen • Schwimmen
  - Aquafitness und Aquajogging
- S. 77 So viel verbraucht der Körper
- S. 78 Ernährung
  - Fett • Milch und Milchprodukte
  - Fleisch • Fisch • Obst und Gemüse
  - Vollkornprodukte • Zucker • Alkohol
- S. 79 Fleischlos schlank?
- S. 80 Schlemmen ohne schlechtes Gewissen
- S. 82 Jo-Jo-Effekt enträtselt?
- S. 84 Dicke Kinder – dicke Erwachsene
- S. 86 Essenssünden

## Schlankheitsmittel

- S. 86 Krank statt schlank
- S. 92 Checkliste:
  - Abnehmmittel im Internet kaufen
- S. 93 Schlankheitsmittel im Überblick
  - Arzneimittel
  - Trinkmahlzeiten
  - Sattmacherprodukte
  - Kohlenhydratbremsen
  - Fettbremsen
  - Stoffwechselanreger
  - Abführmittel
  - und Entwässerungsmittel
- S. 99 Dicker Schwindel
- S. 102 Süßstoffe im Überblick
- S. 104 Stevia: Auf dem Wege der Anerkennung

## Richtig essen

- S. 106 Tischlein deck dich
- S. 108 Fast Food – Eine unglückliche Liebe
- S. 110 Gerüchte und Wahrheiten rund um Essen und Figur
- S. 115 Vorsicht, Figurfallen!
- S. 118 Rezepte

## Standards

- S. 3 Editorial
- S. 123 Impressum



**Das Gewicht halten** Wer sich regelmäßig bewegt und sich ausgewogen und gesund ernährt, muss sich um sein Gewicht keine Sorgen machen. Unsere Tipps helfen Ihnen dabei. **S. 68**



**Schlankheitsmittel** Finger weg von dubiosen Schlankheitsmitteln. Viele Präparate – auch solche, für die man eigentlich ein Rezept braucht, werden im Internet angeboten. **S. 86**



**Richtig essen** Pommes, Pizza und Pasteten – die Verlockungen sind zahlreich. So vermeiden Sie Kalorienbomben in der Küche und tappen nicht gleich in jede Figurfalle. **S. 106**





wiwobooks





Foto: Sergiy Serdyuk/Fotolia.com

# Rundum schön

Schlank sein, das wollen die meisten. Daran hat auch die Tatsache wenig geändert, dass es beliebtere Damen ab und zu auf die Titelseiten von Modezeitschriften schaffen. Besonders bedenklich ist der Schlankheitswahn für junge Menschen; die Zahl der Jungen und Mädchen, die an Essstörungen leiden, ist erschreckend hoch.

**E**ine der **Cover-Schönheiten** auf der Jubiläumsausgabe des amerikanischen *Elle*-Magazins war Gabourey Sidibe. Die 27-jährige US-Schauspielerin wiegt mit 168 Kilogramm gut dreimal so viel wie ein „normales“ Titelmädchen. Schon eine Weile vorher setzte Punksängerin Beth Ditto ihre 110 Kilo Körpergewicht auf dem Cover der Zeitschrift *Love* in Szene: nackt. Und auch angezogen fällt die füllige junge Dame auf. Als Liebling der Modeszene sitzt sie bei den Schauen von Karl Lagerfeld und Stella McCartney in der ersten Reihe. Kürzlich eröffnete die 29-Jährige die Frühjahr-Sommer-Modenschau von Jean-Paul Gaultier, in Netzstrümpfen und mit neckischem Plissee-röckchen.





Ist die Modewelt verrückt geworden? Will sie uns nun statt entsagungsvoller spindeldürrer Models eine lebensfrohe kugelrunde Sängerin als Vorbild andienen? Oder ist Ditto nur ein weiteres Extrem in einer Welt, die von Extremen lebt? An beidem ist wohl etwas Wahres dran. Natürlich sorgt Gesamtkunstwerk Beth Ditto, die aussieht wie Schneewittchen jenseits Konfektionsgröße 50, für Publicity. Und die ist immer gut, wenn man etwas verkaufen möchte. Andererseits scheint das Dogma, dass eine Frau gar nicht dünn genug sein kann, tatsächlich zu bröckeln. Gaultier zum Beispiel schmückt sich nicht nur mit Ditto, sondern führt in seiner neuen Kollektion tatsächlich Kleider von XXS bis XXL. Die Stücke seien in allen Größen tragbar und passten sich allen Formen an, sagt der Designer.

## Lob der Üppigkeit

Offenbar merkt die Modeszene, dass sie den Magerwahn in den vergangenen Jahren übertrieben hat. Jetzt bekommt sie Kontra: Die Chefredakteurin der britischen *Vogue*, Alexandra Shulman, schrieb einen Beschwerdebrief an Topmodemacher wie Lagerfeld und John Galliano, weil die Kleider, die für Fotoshootings zur Verfügung gestellt werden, selbst den Models zu eng sind. Angeblich mussten schon weibliche Rundungen in den Fotos nachretuschiert werden. Die Zeitschrift *Brigitte* sabotiert dünne Profi-Models komplett, weil sie mit der Realität der Leserinnen nichts zu tun haben. Stattdessen führen Laienmodels Modetrends vor – ebenfalls schlank anzusehen, aber immerhin ohne genormte Körpermaße. Die Kosmetikmarke *Dove* wirbt schon seit etlichen Jahren mit normal gebauten Menschen jeden Alters. Selbst die Bild-Zeitung lobt anerkennend Prominente, die zu ihren üppigen Formen stehen, etwa Sängerin Mariah Carey, die noch



Foto: obs/Unilever Deutschland GmbH

**Ein bisschen rund – na und?** Diese Damen posierten für die Kosmetikserie *Dove* und zeigten sich, wie Gott sie schuf.

vor ihrer Schwangerschaft mehr als 20 Kilo zugenommen haben soll. Auch im Alltag denken vor allem junge Frauen immer öfter gar nicht daran, ihre üppigen Rundungen unter sackartigen Gewändern zu verstecken, sondern tragen Hotpants und figurnahe Tops, genau wie ihre schlanken Freundinnen.

## Endlich wieder normal

Neuerdings melden sich so genannte Plus-Size-Models zu Wort und kritisieren den starken Druck, den ein übertriebe-

nes Schlankeitsideal auf junge Mädchen ausübt. Als Kate Dillon mit 16 Jahren zum ersten Mal auf dem Laufsteg stand, war sie schon seit vier Jahren magersüchtig. Heute ist sie als Model für große Größen gut im Geschäft und war das erste kurvige Model, das es in die *Vogue* schaffte. Wie andere Brancheninsider plädiert Dillon für mehr Vielfalt auf den Laufstegen und in den Fotostudios: „Die Reaktionen auf fülligere Models seitens der Zeitschriften sind sehr positiv. Die logische Konsequenz wäre ein Mix aus verschiedenen Typen.“



Eine ganz neue Studie der amerikanischen Zeitschrift *Ebony* stellt fest: In vielen Magazinen wird die weibliche Figur tatsächlich wieder normaler dargestellt. „Das deckt sich auch mit meiner subjektiven Beobachtung“, erklärt Anja Hilbert, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Freiburg in der Schweiz. Die Arbeitsschwerpunkte der Wissenschaftlerin sind Essstörungen und Adipositas. Hilbert vermutet, dass unter anderem die öffentliche Aufklärung über die Gefahr von Essstörungen dazu beigetragen hat, dass extremes Dünnsein heute nicht mehr überall als Nonplusultra gilt. Internetseiten, die Magersucht verherrlichen, wurden geschlossen, Modedesigner achten immer öfter auf den Body-Mass-Index der Laufstegmädels, nachdem Models an Magersucht gestorben sind.

## Die Gefahr ist nicht gebannt

Gebannt ist die Gefahr Essstörungen – allen Aufklärungskampagnen zum Trotz – aber nicht. Mehr als jedes fünfte Kind zwischen 11 und 17 Jahren hat Symptome einer Essstörung, zeigt eine Studie des Robert-Koch-Instituts. 15 Prozent der Jungen sind betroffen und fast doppelt so viele Mädchen. Besonders erschreckend: Das gesundheitsgefährdende Essverhalten fängt in immer jüngeren Jahren an. Durch Verzicht auf Nahrung und Erbrechen nach dem Essen wollen die Betroffenen schlank werden und verlieren dabei jedes normale Körpergefühl. Selbst wenn sie schon krankhaft mager sind, fühlen sie sich noch zu dick. Auch immer mehr junge Männer sind magersüchtig, häufig treiben sie gleichzeitig exzessiv Sport, um ihren Körper zu formen.

Völlig aus der Luft gegriffen ist diese Fixierung auf die schlanke Linie nicht. Man braucht sich nur in einem x-beliebigen Modegeschäft für ein jüngeres Publikum umzusehen: Für die Männer gibt

## Erhöhtes Sterberisiko

BMI-Wert	Sterblichkeitsrisiko erhöht um
25–29,9	16 %
30–34,9	25 %
35	296 %

**Je höher** der Body-Mass-Index, desto größer ist das Sterberisiko.

Quelle: Robert-Koch-Institut

Grafik: ÖKO-TEST

es extra schmal geschnittene Hemden, taillierte Jacketts und Röhrenhosen. Das alles passt nur Superschlanken mit durchtrainierter Jünglingsfigur. Und der Körperbau der Mädchen soll sich mit Jeans vertragen, die lange, enge Beine und einen äußerst knappen Taillenbund haben.

## Der Körper als Aufgabe

„Häufig sind Diäten der Einstieg in eine Essstörung“, warnt Sigrid Borse, Geschäftsführerin des Frankfurter Zentrums für Essstörungen. Abnehmen wird zum Lebensinhalt, weil man sich davon die Lösung aller Probleme verspricht: nach dem Motto „Wenn ich erst schlank

bin, werden mich alle lieben und bewundern“. Laut Nationaler Verzehrsstudie (NVS) sind zwölf Prozent der erwachsenen Deutschen auf Diät. Und noch viel mehr Bundesbürger wollen schlanker werden, nämlich jeder Dritte über 16, das ergab eine Forsa-Umfrage.

Vor allem junge Frauen sind unzufrieden mit ihrem Äußeren. Neun von zehn Mädchen zwischen 14 und 17 würden gern besser aussehen. Sieben Prozent der Jugendlichen würden sogar sofort eine Schönheitsoperation machen lassen und zehn Prozent wären nicht abgeneigt, zeigen Umfragen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Der Körper wird zur Aufgabe gemacht. „Ein Projekt, das ständig in Schuss gehalten und verbessert werden muss“, schreibt der Hamburger Journalist Klaus Werle in seinem Buch *Die Perfektionierer*. Als Indiz dafür sieht Werle zum Beispiel, dass die Mitgliederzahlen in Sportvereinen sinken, dafür aber immer mehr Menschen in die Fitnessstudios strömen. Nicht mehr die Freude am gemeinsamen Sport treiben steht im Mittelpunkt, sondern die Selbstoptimierung.

**Nichts gegen enge Jeans.** Aber wenn's beim Anziehen anstrengend wird, muss schlichtweg eine große Hose her – und kein neues Diätbuch.



Foto: obs/Du darfst



## Das Schlankheitsideal lebt

Tot ist das Schlankheitsideal also offenbar noch lange nicht. Auch Psychologin Anja Hilbert kann aus wissenschaftlicher Sicht nicht bestätigen, dass Rundlichkeit jetzt hip ist. Im Jahre 2008 führte Anja Hilbert, damals noch an der Uni Marburg, eine repräsentative Befragung zum Thema Adipositas durch. Das Ergebnis war erschreckend: Fast ein Viertel der Umfrageteilnehmer hatte starke Vorurteile gegenüber dicken Menschen. Uneingestanden ist die gesellschaftliche Ablehnung von Übergewichtigen vermutlich sogar noch viel weiter verbreitet. Denn immerhin meinten in der Marburger Umfrage 85 Prozent der Teilnehmer, adipöse Menschen seien an ihrem starken Übergewicht selbst schuld. Dabei steht fest, dass nicht nur ein Übermaß an Essen dick macht, sondern dass auch die Gene und das Lebensumfeld entscheidend dazu beitragen, ob ein Mensch rund oder schlank ist. „Die Stigmatisierung von Übergewichtigen hat in den vergangenen 40 Jahren zugenommen“, weiß Anja Hilbert. Noch bis Anfang der 70er-Jahre galten wohlbeleibte Menschen als humorvoll, lebensfroh und gemütlich. Eine üppige Frau nannte man „gut gebaut“, einen kräftigen Mann „stattlich“. Heute lautet das Attribut schlicht und herabsetzend „fett“. „Die Abwertung von Übergewicht ist die Kehrseite des Schlankheitsideals“, so Professorin Hilbert. Immer noch wird Schlanksein generell mit Ehrgeiz und Erfolg in Verbindung gebracht, Dicksein mit Disziplinlosigkeit und Genusssucht. Diese Einteilung der Welt in erfolgreiche Dünne und dicke Verlierer hat für Menschen mit Übergewicht gravierende Folgen, zum Beispiel im Job: Arbeitgeber bevorzugen normalgewichtige Mitarbeiter, da sie vermeintlich eine höhere Produktivität versprechen und seltener krank sind. Folglich verdienen Überge-

wichtige im Schnitt bis zu 18 Prozent weniger als ihre schlanken Kollegen.

## Dicke mucken auf

Gegen die Benachteiligung hilft nicht, dass Übergewichtige keine kleine Minderheit mehr sind. In den Vereinigten Staaten sind die Dicken sogar in der Überzahl. Und sie haben es zunehmend satt, nur als öffentliches Ärgernis wahrgenommen zu werden, das die Gesundheitssysteme belastet und im Flugzeug zu viel Platz einnimmt. Gruppierungen wie die schon 1969 gegründete „National Association to Advance Fat Acceptance“ (NAAFA) münzen die Ausgrenzung in etwas Positives um, das sie als Gruppe zusammenschweißt. Vorreiterin der US-Bewegung für die Akzeptanz der Dicken ist

Marilyn Wann, Absolventin der Elite-Universität Stanford und 130 Kilo schwer. In Ihrem Buch *Fat! So? (Dick! Na und?)* proklamiert sie, dass man glücklich, gesund, erfolgreich und dick sein kann.

Auch in Deutschland gibt es Bewegungen, die Übergewichtigen Mut machen, zum Beispiel das Dicke Forum. Die acht Macher dieser Gemeinschaft im Internet haben sich zusammengeschlossen, um zu verbreiten, dass auch ein dickes Leben lebenswert ist. „Ich würde mir wünschen, dass dicke Menschen selbstbewusster auftreten und auf Hänseleien, aufdringliche Blicke und ungewollte Ratschläge offensiver reagieren, meint Anja Hilbert.

## Jeder ist ein Unikat

Man muss ja nicht gleich dem körperlichen Format einer Beth Ditto nacheifern, aber von ihrer Selbstachtung kann sich mancher, der unablässig mit den Pfunden hadert, eine Scheibe abschneiden. Denn Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper macht unglücklich. Man fühlt sich unattraktiv, geht nicht gern unter Leute, empfindet beim „verbotenen“ Essen keinen Genuss und plagt sich anschließend mit Gewissensbissen. Da ist es gesünder für Leib und Seele, dass man sich mit seinem Körper arrangiert, auch wenn er nicht den Idealmaßen entspricht. Schon aus genetischen Gründen ist nicht jedem eine grazile Figur gegeben. Wenn Uroma, Oma und Mutter füllig waren, ist es recht unwahrscheinlich, dass man selbst mit einer fragilen Gestalt gesegnet ist. Und wenn man älter wird, ist es ganz normal, dass der BMI steigt. 60-Jährige haben im Schnitt einen BMI von 28 – das ist nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu viel, hat aber im Alter durchaus Vorteile, da man durch die Energiereserven besser gegen Krankheiten gerüstet ist. Aber auch in jungen Jah-





ren können aktive und lebensfrohe Molli-ge durchaus gesünder und fitter sein als dünne Stubenhocker.

## Ein gutes Körpergefühl zählt

Was zählt ist, dass man sich in seiner Haut wohlfühlt. Das individuelle Wohlfühlgewicht lässt sich nicht an einer bestimmten Kleidergröße festmachen. Es gibt genug Frauen, die erfolgreich abgenommen haben, aber ein paar Kilo über ihrem rechnerischen Idealgewicht Schluss mit der Schlankheitskur gemacht haben, weil es ihnen nicht auf einen bestimmten Wert, sondern auf ein gutes Körpergefühl ankommt. Zum Beispiel Susanne Schmidt. Die Norddeutsche nahm innerhalb eines guten halben Jahres 57 Kilogramm ab. Heute hat die Mutter zweier erwachsener Söhne einen BMI von 26,9, wiegt 75 Kilogramm und erzählt: „Oft werde ich gefragt: Ist das dein Wunschgewicht? Aber meine Devise lautet: Was nützt mir ein Po wie eine 20-Jährige, wenn ich ein Gesicht wie eine 80-Jährige bekomme?“ Auch Carola Labahn aus Dresden sagt: „Ich will so bleiben, wie ich bin.“ Mit Kleidergröße 40 und einem Gewicht von 69 Kilo ist sie rundum zufrieden, auch wenn sie fünf Kilo von ihrem Idealgewicht trennen. Hauptsache, die Lieblingsjeans passt. Ebenso ist für Schauspielerin Christine Neubauer die Jeans und nicht die Waage der wichtigste Wohlfühlindikator: „Wenn ich gut in Form bin, spüre ich es. Ich habe eine alte Jeans von früher. Die ziehe ich hin und wieder an. Wenn diese Hose ohne zu kneifen passt und der Reißverschluss sich einfach schließen lässt, dann habe ich mein Wohlfühlgewicht.“ Neubauer hat ihre kurvige „Vollweib“-Figur zu ihrem Markenzeichen gemacht und rät jeder Frau davon ab, einem Ideal nachzurennen, das man nie erreichen wird. Christine Neubauer: „Es gibt ein Gewicht oder genauer gesagt einen Rah-

men, in dem ich mich richtig gut fühle. Ich gucke in den Spiegel und denke: Super, das bin ich. Es geht also nicht um ein fixes Gewicht, Idealgewicht oder Normalgewicht, sondern um mein persönliches Gewicht, zu dem ich stehe und mit dem ich mich wohlfühle.“

Überdies irrt, wer meint, mit Bohnenstangenfigur auf andere besonders attraktiv zu wirken. Die meisten Männer, das belegen Studien, finden superschlank Frauen nicht besonders begehrenswert. Und für Frauen ihrerseits

dürfte ein mageres Männchen nicht so ganz das Richtige zum Anlehnen sein. Die Wahrheit in Sachen Figur liegt für die meisten Männer und Frauen ohnehin irgendwo im breiten Spektrum zwischen der runden Gabourey Sidibe und der gertenschlanken Schauspielerin Keira Knightley beziehungsweise zwischen Ottfried Fischer und Orlando Bloom. Und das ist auch gut so, meint Buchautor Klaus Werle, denn: „Wenn alle den gleichen Idealen nacheifern, ist am Ende keiner mehr einzigartig.“

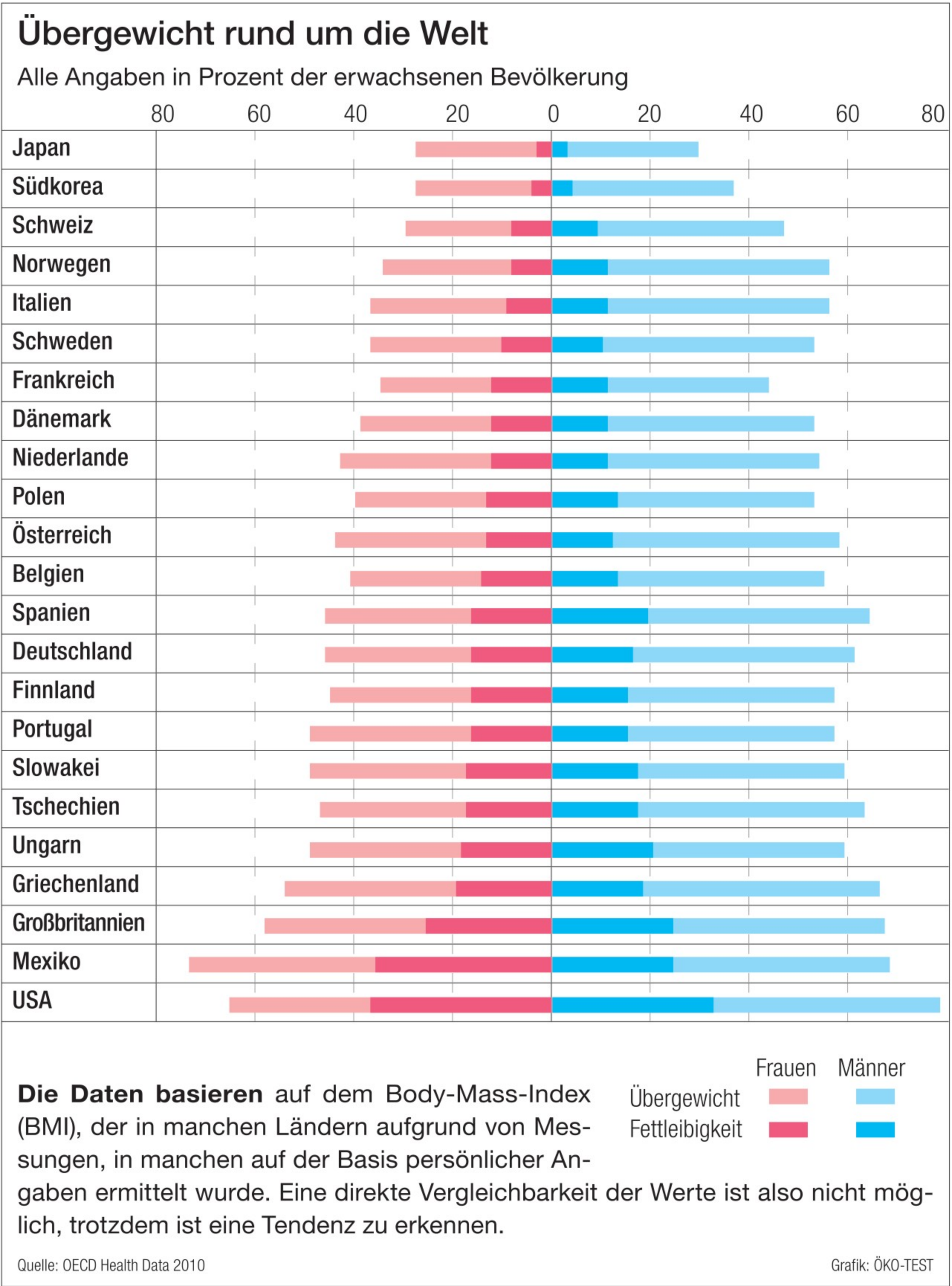






Foto: Pavel Losevsky/Fotolia.com

Körpergewicht

# Dicke Probleme

Gewogen und für zu schwer befunden: Die Menschen in den Industrieländern haben in den vergangenen Jahrzehnten ordentlich zugenommen.

Die Deutschen bilden da keine Ausnahme.

**D**ie **Nationale Verzehrsstudie II**, eine bundesweite Befragung zur Ernährung von Erwachsenen und Jugendlichen, hat ermittelt: 66 Prozent der deutschen Männer und knapp 51 Prozent der Frauen sind übergewichtig, jeder fünfte Bundesbürger sogar adipös. Für Übergewicht setzt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen Body-Mass-Index

(BMI) ab 25 an, für Adipositas einen BMI von 30 und mehr.

### Männer sind dicker

Auch die im Jahre 2010 erschienene Studie *Fettleibigkeit und die Ökonomie der Prävention: Fit not fat* der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit

und Entwicklung (OECD) kommt zu dem Ergebnis: Rund die Hälfte der deutschen Männer und Frauen ist übergewichtig. Und: Männer bringen mehr Übergewicht auf die Waage als der weibliche Teil der Bevölkerung.

Im internationalen Vergleich fällt Deutschland mit diesen Werten nicht aus dem Rahmen, sondern trifft so-



gar fast punktgenau den OECD-Durchschnitt. Auch der Umstand, dass mehr Männer als Frauen übergewichtig sind, ist in vielen Ländern gleich. Weit gewichtiger als die Deutschen sind laut Fit not fat zum Beispiel die Menschen in Großbritannien, Mexiko und den USA. In den Vereinigten Staaten bringen 64 Prozent der Frauen und 72 Prozent der Männer zu viel auf die Waage, adipös sind gar 36 Prozent der Frauen und 32 Prozent der Männer.

## Dicke Industrieländer

Die Deutschen sind demzufolge nicht die Superdicken. Aber die Situation ist auch so dramatisch genug, und sie hat sich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten stetig verschärft. Noch vor 30 Jahren galt nicht einmal jeder zehnte Einwohner der industrialisierten Welt als fettleibig. Seither hat sich die Anzahl der Übergewichtigen mehr als verdoppelt. Besonders stark gestiegen ist ihre Zahl in Nordamerika und in vielen Teilen Europas. Das wachsende Nahrungsangebot und die sich ändernden Ernährungsgewohnheiten hätten bei einer allgemein stark nachlassenden körperlichen Betätigung die Fettleibigkeit zu einer Epidemie in der ganzen Welt werden lassen, so die OECD.

## Sieben Prozent Untergewichtige

Einen leichten Rückgang des Übergewichts innerhalb des letzten Jahrzehnts verzeichnet die Nationale Verzehrsstudie in der Altersklasse der über 30-Jährigen. Bei Frauen nahm die Zahl der Übergewichtigen demnach um acht Prozent, bei Männern um fünf Prozent ab. Mit steigendem Alter nimmt das Gewicht jedoch generell wieder zu. Und gerade bei jungen Menschen ist auch Untergewicht

gar nicht so selten. Fast sieben Prozent der jungen Erwachsenen wiegen zu wenig. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen.

Insgesamt aber werden die Deutschen immer breiter und größer. Die deutsche Reihenmessung Size Germany legte zwischen Mitte 2007 und Ende 2008 bei mehr als 13.000 Frauen, Män-

nern und Kindern das Maßband an. Bei den Frauen wurde zuletzt 1994 der Körperumfang ermittelt. Das Ergebnis: Seither ist die deutsche Durchschnittsfrau um 0,9 Zentimeter auf 1,658 Meter gewachsen. Ihr Brustumfang hat um 2,3 Zentimeter auf 98,7 Zentimeter zugelegt, der Hüftumfang um 1,8 Zentimeter auf 102,9 Zentimeter. Die Zunah-

## Messen, wiegen, schätzen

Obwohl sich die Zahlen verschiedener Studien und Statistiken gleichen, sind sie keineswegs identisch. Wie kommt das? Offenbar ist es gar nicht so einfach, zu einer „richtigen“ Aussage über die Schwere des Problems zu kommen. Werden etwa zur Erfassung der Gewichtsdaten Menschen gewogen, vermessen und zu ihren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten befragt, ist das Ergebnis wesentlich genauer und aussagekräftiger, als wenn nur das Gewicht abgefragt wird, zum Beispiel am Telefon oder mithilfe eines Fragebogens. „Erwachsene Personen neigen dazu, ihre Größe zu über- und ihr Gewicht zu unterschätzen“, weiß Dr. Gert Mensink vom Robert-Koch-Institut. So zeige eine Studie, dass Großbritannien und Deutschland im internationalen Vergleich regelmäßig deutlich höhere Prozentanteile von Menschen mit Übergewicht und Adipositas aufweisen als andere Länder. Bei genauerem Hinsehen waren dies aber auch die einzigen Länder, in denen die Bestimmung des Body-Mass-Index mithilfe von Messen und Wiegen erfolgte. So schneiden die Norweger in Rankings und Dicken-Top-Ten oft am besten ab. Doch in Norwegen werde Körpergewicht und Körpergröße über eine telefonische Befragung ohne direkten Kontakt von Angesicht zu Angesicht erfragt.

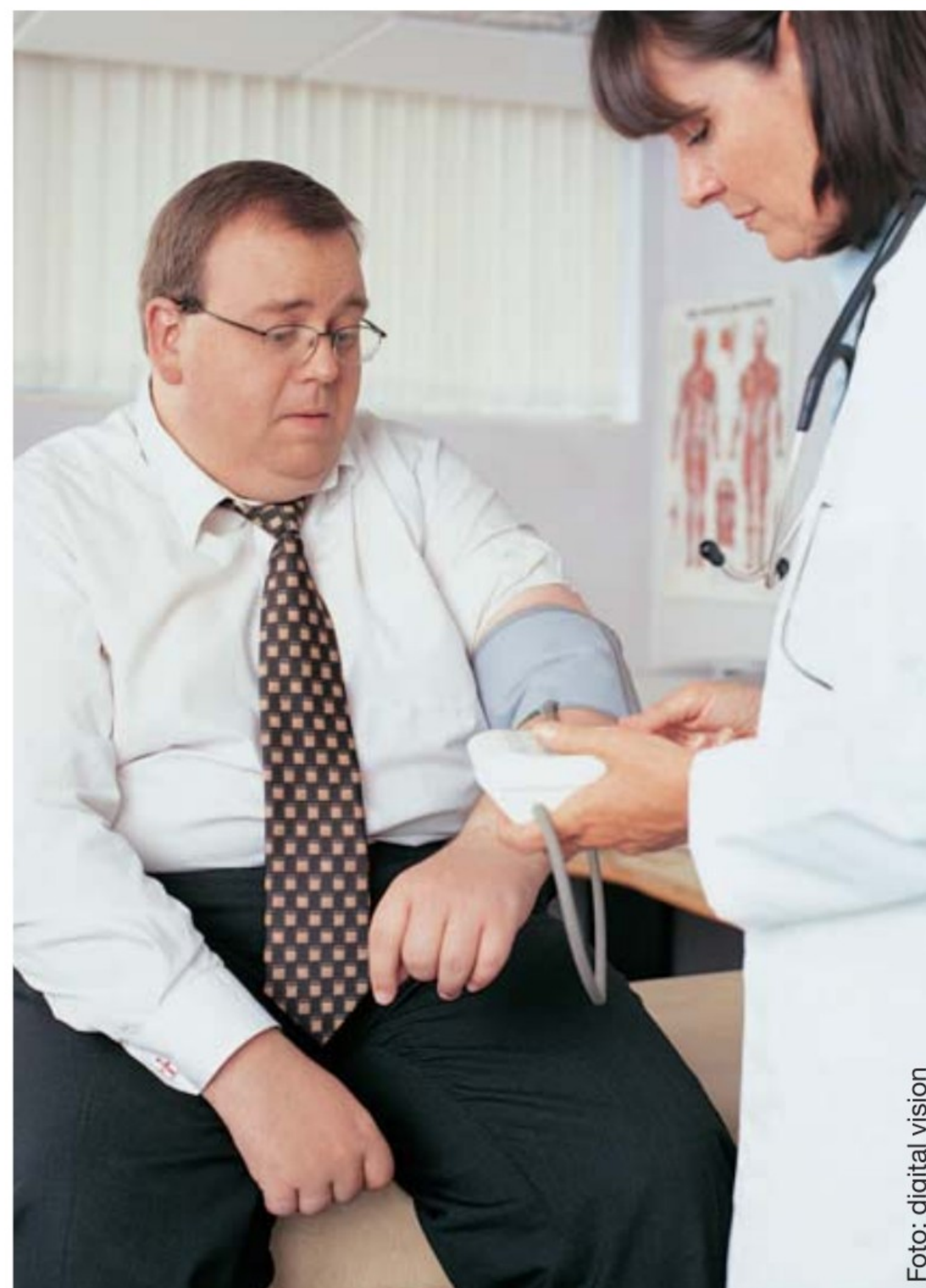


Foto: digital vision



Foto: Alexander Rath/Fotolia.com



me an der Taille um 4,1 Zentimeter auf 84,9 Zentimeter entspricht sogar mehr als einer Konfektionsgröße. Auch bei den Männern muss die Kleidung immer größer geschnitten sein.

## Dicke Kinder, kranke Kinder

Dass wir immer mehr Raum einnehmen und immer größere Anziehsachen brauchen, könnte ja eigentlich egal sein, wenn es nicht um ein gewichtiges Problem ginge: die Gesundheit. Besonders dramatisch ist in diesem Zusammenhang das Übergewicht bei Kindern. Die Ergebnisse der oben erwähnten Kinder- und Jugenderhebung des Robert-Koch-Instituts zeigen, dass 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren übergewichtig sind. „Auch wenn in einigen Bundesländern anhand von Schuleingangsuntersuchungen vage eine Tendenz der Stagnation oder des Rückgangs der Prävalenz von Adipositas zu verzeichnen ist, bleibt der Anteil der übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen in Deutschland auf einem hohen Niveau“, schreibt das Institut.

Eine Adipositas liegt bei über sechs Prozent der Kinder vor. Dabei zeigt sich, dass das Problem mit zunehmendem Alter der Kinder immer schlimmer wird. Sind von den Kindern im Vorschulalter neun Prozent übergewichtig und knapp drei Prozent adipös, sind bei den 14- bis 17-Jährigen schon 17 Prozent übergewichtig und 8,5 Prozent adipös. Bereits bei Kindern können die überflüssigen Kilos zu Erkrankungen führen. Dicke Kinder sind sehr oft auch kranke Kinder. Und diese Gewichts- und Gesundheitsprobleme verflüchtigen sich im Erwachsenenalter nicht einfach.

## Dicke sterben früher

Schwer übergewichtige Menschen entwickeln mit höherer Wahrscheinlichkeit

## Wir legen stetig zu

Alle Angaben in Prozent



**Zwischen der Vermessung** im Jahre 1994 und der neuen im Jahre 2007/2008 sind die Deutschen gewachsen. In die Höhe – und in die Breite. Brust, Taille, Hüfte: Alles hat um mehrere Zentimeter zugelegt. Folglich brauchen immer mehr Bundesbürger größere Konfektionsgrößen.

Quelle: Size Germany, Hohensteiner Institute & Human Solutions

Grafik: ÖKO-TEST

Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Krebs. Die Kosten, die den Gesundheitssystemen durch Übergewichtige entstehen, sind immens. Im Schnitt betragen sie mindestens 25 Prozent mehr als für Normalgewichtige. In Deutschland kosten ernährungsbedingte Erkrankungen Staat, Krankenkassen und Bürger nach Berechnungen der ärztlichen Fachgesellschaften jährlich etwa 70 Milliarden Euro. Das entspricht 30 Prozent aller Gesundheitsausgaben.

Inzwischen fühlen sich viele Übergewichtige deshalb zum „Kostenfaktor“ reduziert und stigmatisiert. Kein Wunder, nannte doch die US-Gesundheitsbehörde dicke Bäuche den „Terror im Inneren“. Und Alan Johnson, in Großbritannien Gesundheitsminister unter Gordon

Brown, erklärte: Übergewicht bedeute für das Gesundheitssystem das Gleiche wie der Klimawandel für die Umwelt.

Die OECD-Studie *Fit not fat* zeigt allerdings auch die Kehrseite dieser Entwicklung. Denn stark übergewichtige Menschen haben oft eine kürzere Lebenserwartung. Sie sterben im Durchschnitt acht bis zehn Jahre früher als Normalgewichtige; damit ist Übergewicht genauso lebensbedrohlich wie Rauchen. Jeweils 15 Kilogramm Körpergewicht zusätzlich erhöhen das Risiko, früher zu sterben, um 30 Prozent, so die Statistik. Die geringere Lebenserwartung dicker Menschen führt insgesamt sogar dazu, dass die Ausgaben für die Krankenkassen geringer ausfallen können – die OECD spricht von bis zu 13 Prozent.





## Jahrbuch für 2011

**Die Tests:** Apfelsaft, Discounterprodukte, Grillsaucen, Kaffee, Mineralwasser, Oliven, Pfeffer und Salz, Senf, Allergiemittel, Neurodermitikercrèmes, Diätprodukte, Mittel gegen Blasenentzündung, Schlafmittel, Eistee, Babyfone, Babycrèmes, Babynahrung, Kinderzahnpaste, Kinder-T-Shirts, Schulranzen, Spielzelte, After-Sun-Produkte, Blondierungen, Cellulitemittel, erfrischende Duschgele, Männerduschgele, Körperlotionen, Make-up, Schönheitsspillen, schwarze Strumpfhosen, Seife, Sommerparfüms, Sonnenschutzmittel, Tagescrèmes, Gesichtscrèmes, Badezimmerteppiche, Bettdecken, Dämmstoffe, Niedrigtemperaturwaschmittel, Photovoltaikanlagen, Schaumstoffmatratzen, Sonnenkollektoren, Vliestapeten, Bademäntel, Bastelkleber, Fleecejacken, Flohmittel, Luftmatratzen u.v.m.

Best.-Nr. J1011

8,90 €

# Bewusst leben: So entscheiden Sie richtig gut beim Einkaufen



## Ratgeber Essen, Trinken & Genießen

**Die Tests:** Lebensmittel vom Discounter, Fertiggerichte, Bio-Produkte, Brot, Butter, Kaffee, Nudeln u.v.m.

Weitere Themen:

### Skandale

Wie gut sind die Überwachungsbehörden?

### Imitate

Alles Käse oder was?

### Versteckte Vielfalt

Alte Sorten mit viel Geschmack

Best.-Nr. N1004

5,90 €

Bestellen Sie im Internet: <http://shop.oekotest.de>  
oder per Telefon: 069/365 06 26 26



Body-Mass-Index

# Das Maß aller Dinge?

Schlank, dick, fett? Was zutrifft, darüber befindet zumeist der sogenannte Body-Mass-Index. Doch er wird als Richtmaß immer öfter kritisiert. Denn ob jemand tatsächlich krankhaft dick ist, darüber gibt der BMI keine Auskunft.

wiwobooks



Foto: photoalto

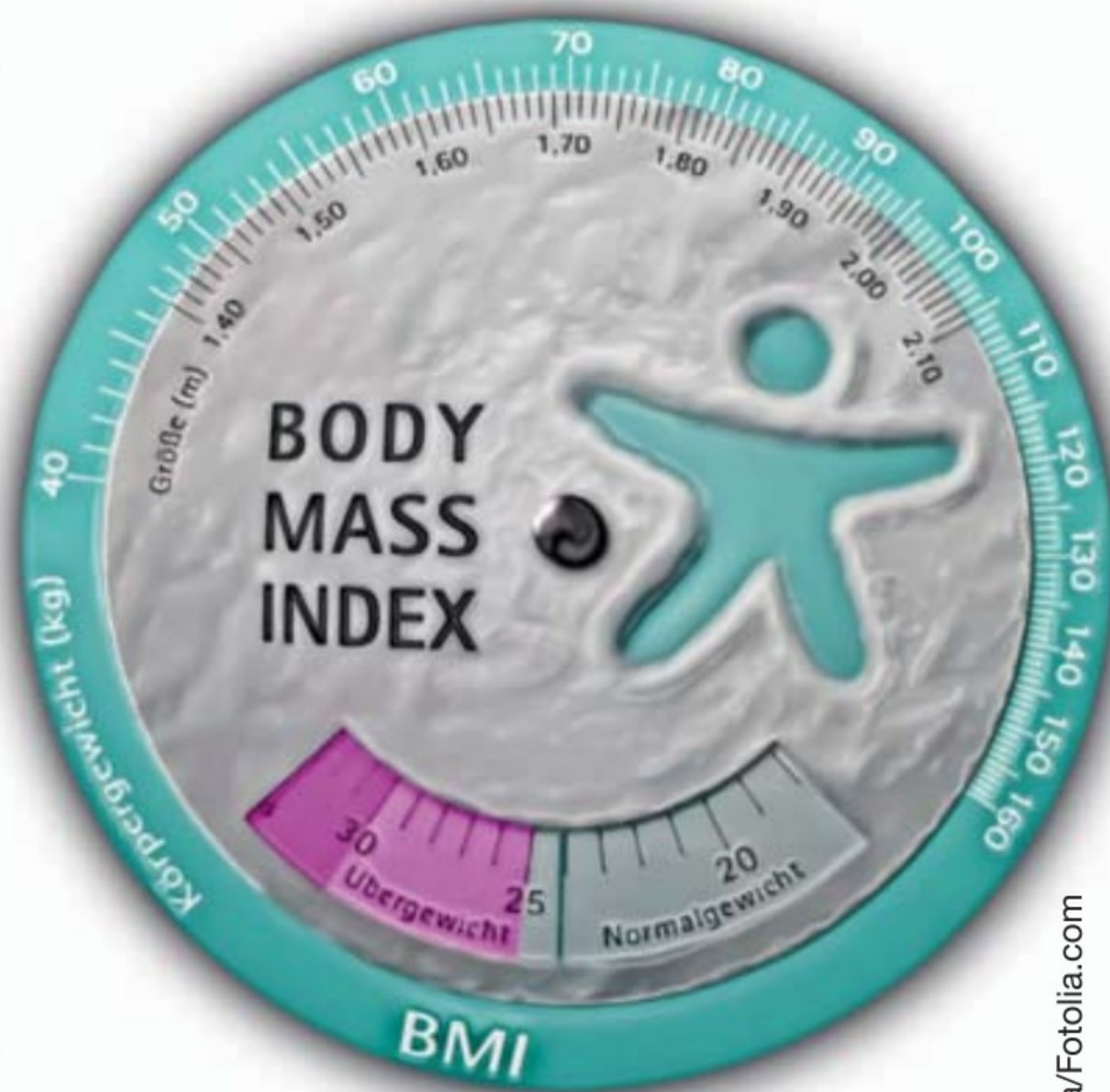


**S**tefan Bauer ist Lehrer an einer Karlsruher Hauptschule. Weil er seit Jahren als Pädagoge in Lohn und Brot steht, beantragte er den Beamtenstatus. Doch seine Bewerbung wurde abgelehnt. Weil er 110 Kilo auf die Waage bringt – bei einer Größe von 1,83 Metern und zudem an Bluthochdruck leidet. Er könnte ja wegen seiner Leibesfülle dienstunfähig werden, meinte die Behörde. Die Frage, ob Bauer ein guter Pädagoge oder trotz seiner überzähligen Kilos beweglich ist, zählte bei der Entscheidung nicht. Allein das Gewicht gab den Ausschlag für den negativen Bescheid – den Bauer aber erfolgreich anfocht, sodass er schließlich doch Beamter wurde.

Der Beurteilungsmaßstab für das Gewicht, den die Behörde zugrunde legte, ist der Body-Mass-Index, kurz BMI. Er errechnet sich aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat. Auf Stefan Bauer bezogen heißt das: Bei einem Gewicht von 100 Kilo und einer Größe von 1,83 ergibt sich ein BMI von 33. Nach den aktuellen Tabellen bedeutet dies: starkes Übergewicht. Zum Vergleich: Ein BMI von unter 18 gilt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Untergewicht, ein BMI von über 18,5 bis unter 24,9 als Normalgewicht. Ab BMI 25 beginnt das Übergewicht, ab BMI 30 bis 40 spricht man schon von Adipositas, also Fettsucht, darüber hinaus von extremer Fettsucht.

## BMI in der Kritik

Der Maßstab BMI geht auf den belgischen Mathematiker Adolphe Quételet zurück, der ihn im 19. Jahrhundert entwickelte. Bedeutung bekam der BMI aber erst in den späten 50er-Jahren des 20. Jahrhunderts. Damals ließ ein US-Lebensversicherer fünf Millionen Menschen wiegen und messen und verknüpfte die ermittelte Gewichtsangabe mit



**Umstritten:** Der BMI berücksichtigt wichtige Faktoren gar nicht.

Foto: Sigillaria/Fotolia.com

dem erreichten Lebensalter. Dabei kam heraus, dass die Personen mit einer normalgewichtigen Figur länger leben als dicke und sehr dicke Menschen. Allerdings weiß man heute, dass man diesen Befund nicht ohne Weiteres verallgemeinern kann. Sehr dicke Menschen haben heute eine bessere Lebenserwartung als vor 60 Jahren, da sich die medizinische Versorgung weiterentwickelt hat.

Doch auch aus anderen Gründen steht der BMI in der Kritik. Denn er

macht keine Aussage über den Gesundheitszustand dicker oder dünner Menschen. Schließlich berücksichtigt er nur das Gewicht und die Körpergröße. Der Körperbau, der Anteil an Muskelmasse bleiben unberücksichtigt. Nur für Kinder gibt es eine spezielle Methode, den BMI zu berechnen, die Alter und Geschlecht einbezieht.

Hat ein sportlich trainierter Lehrer also ordentlich Muskeln zu bieten, aber kaum ein Gramm Fett auf den Rippen, würde er wie Stefan Bauer ebenfalls als Beamter abgelehnt, obwohl er sich bester Gesundheit erfreut – was auch schon häufig Grund für juristische Auseinandersetzungen war, aber meist zugunsten der Lehrer revidiert wurde. „Der BMI als Grenze zwischen Normal- und Untergewicht ist reine Willkür“, schreibt der Adipositas-Experte Johannes Hebebrand in seinem Buch *Irrtum Übergewicht*.

## Fett ist nicht gleich Fett

„Das Körpergewicht ist nicht unabhängig vom Alter einer Person zu bewerten, denn die Werte steigen ab dem 25. Lebensjahr alle zehn Jahre jeweils um

### Kinder und der BMI

Weil Kinder sich noch im Wachstum befinden, kann man ihr Gewicht mit dem Body-Mass-Index (BMI) nicht realistisch einschätzen. Für sie wurden spezielle Referenzwerte entwickelt, die neben Gewicht und Größe auch Alter und Geschlecht berücksichtigen. Sie basieren auf Untersuchungen von mehr als 17.000 Mädchen und Jungen. Im Internet findet man unter [www.bzga-kinderuebergewicht.de](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de) unter dem Stichwort „Übergewicht – ja oder nein“ einen BMI-Rechner und Grafiken, mit denen Eltern einordnen können, wie das Gewicht des Kindes zu beurteilen ist.



Foto: Monkey Business/Fotolia.com



einen Wert nach oben“, gibt zudem die Psychologin Doris Weipert vom Forum für Essstörungen in Wiesbaden zu bedenken. Wer fit ist und nicht zu starkem Übergewicht tendiert, sollte sich vom BMI deshalb nicht tyrannisieren lassen. Im Alter steigt das Gewicht meist an, da sich Stoffwechselvorgänge verlangsamen und oftmals weniger Energie verbraucht wird. Ein moderat erhöhtes Gewicht schützt aber bei Krankheiten und auch bei Infektionen. Bedacht werden muss ebenso, dass viel ältere Menschen unter Störungen im Wasserhaushalt leiden. Sie können sich zum Beispiel durch Wassereinlagerungen im Körper bemerkbar machen. Wer aber zu viel Wasser im Körper spei-

chert, wird schwer, ohne wirklich dick zu sein und damit ungerechtfertigterweise als übergewichtig eingestuft.

Hauptmanko des BMI ist aber, dass er nichts darüber aussagt, wie das Körperfett verteilt ist. Doch darauf kommt es an, denn Fett ist nicht gleich Fett. Körperfett ist nicht per se ungesund. Während propere Oberschenkel und ein dicker Hintern medizinisch gesehen harmlos sind, auch wenn sie nerven, ist der Wohlstandsbauch, also das Fett, das sich rund um die Taille legt, heikel. Wer so eine Apfelfigur hat, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Die Fettzellen im Bereich des Körperstamms sind nämlich besonders stoffwechselaktiv. Sie ge-

ben entzündungsfördernde Stoffe ab, die Verkalkungen in den Gefäßen begünstigen und somit Herz- und Stoffwechselkrankheiten Vorschub leisten. Auch ist die Sensitivität des Insulins im Bauchfett vermindert. In diesem sogenannten viszeralen Fettgewebe kann das Hormon nicht ausreichend wirken und Diabetes die Folge sein.

## Der Taillenumfang zeigt die Risiken

Auch wenn der BMI nach wie vor als wichtigste Größe gilt, das Körpergewicht eines Menschen einzuordnen, so sei „der Taillenumfang ebenso wichtig und für metabolische Folgen der Adipositas sogar noch bedeutsamer“, sagt Professor Stephan Herpertz, Direktor der Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum. Der Taillenumfang wird im Stehen gemessen, und zwar zwischen dem Unterrand der Rippen und dem oberen Beckenkamm. „Die Messung des Taillenumfangs erlaubt eine leichte Identifikation von Personen mit erhöhtem Risiko und Notwendigkeit einer weiteren Diagnostik“, bestätigt auch Professor Heribert Schunkert, Direktor der medizinischen Universitätsklinik II in Lübeck. Er stellte im Rahmen einer Studie fest, dass das Risiko, innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden, mit dem Taillenumfang steigt. Ab 102 Zentimetern haben Männer ein 1,8-fach erhöhtes Risiko im Vergleich zu männlichen Personen, die eine schlanke Taille mit einem Umfang von 88 Zentimetern aufweisen. „Möglicherweise ist der Taillenumfang die bessere Größe als der BMI“, sagt auch Professor Alfred Wirth, ehemaliger Ärztlicher Direktor der Klinik Teutoburger Wald.

Neue Studien aus Australien und den USA untermauern, dass das Bauchfett

## Fett, Wasser oder Muckis?

Wer wissen will, ob er beim Abnehmen nicht nur Wasser, sondern tatsächlich Fett verloren hat, benutzt neben der Waage auch ein Körperfettmessgerät. Doch viele dieser Produkte liefern keine verlässlichen Werte. Ein grundsätzliches Problem: Den idealen Körperfettanteil gibt es nicht. So ist für stämmige, eher kleine Menschen ein höherer Anteil am gesündesten, für schlanke, hoch gewachsene – ein niedriger. Und dass Frauen mehr Fett unter der Haut haben als Männer, ist biologisch bedingt. Zwar legen viele Hersteller ihren Geräten Tabellen und Piktogramme mit entsprechenden Zuordnungen bei. „Doch etliche Angaben zeugen von profunder biologischer Unkenntnis“, meint die Humanbiologin Dr. Holle Greil von der Uni Potsdam. Keines der in der Vergangenheit von ÖKO-TEST untersuchten Geräte ließ einen Rückschluss darauf zu, wie gesund oder ungesund der ermittelte Körperfettgehalt ist.

Noch weniger können sogenannte Kaliper überzeugen. Mit den Plastikzangen soll man den Gesamtkörperfettanteil durch die Messung des Unterhautfettgewebes an einer bestimmten Stelle des Bauches bestimmen können. Doch am Bauch ist das Unterhautfettgewebe linsenförmig verteilt, sodass schon eine Verschiebung des Messpunkts um ein bis zwei Zentimeter den Fettanteil verdoppeln oder halbieren kann. Also: Lieber die Zange liegen lassen und das Maßband nehmen.



**Ob Körperfettwaage oder Kaliper:** Viele technische Hilfsmittel liefern keine verlässlichen Werte.



Foto: Kzenon/Fotolia.com





Foto: Banana Stock

**Hier wird's eng:** Möglicherweise besser als der BMI gibt der Taillenumfang Auskunft über das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

mehr Aufschluss über Krankheitsrisiken gibt als der BMI. Das gilt selbst für Kinder. Wissenschaftler aus Atlanta konnten nachweisen, dass ein dicker Bauch das Sterberisiko erhöht – unabhängig vom BMI. Denn auch Menschen, die einen dicken Bauch haben, aber laut BMI-Einteilung normalgewichtig sind, leben riskant.

Eine weitere Möglichkeit, eine Aussage über die Bedeutung des Gewichts im Hinblick auf Erkrankungen zu erhalten, ist das Verhältnis von Bauch- und Hüftumfang. Dafür werden mit einem simplen Maßband erst die Taille in Nabelhöhe und die Hüfte an der ausladenden Stelle gemessen und sodann zueinander ins Verhältnis gesetzt. Das Verhältnis sollte bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen niedriger als 0,85 sein. Das bestätigt auch eine US-Studie, die fast 3.000 Frauen und Männer zwischen 18 und 65 Jahren berücksichtigte. Sie ergab, dass mit steigendem Hüfte-Bauch-Verhältnis das Risiko zunimmt, an Arteriosklerose zu erkranken. Studienautor James de Lemos betont, dass das Verhältnis eine genauere Aussage im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen mache als der BMI. □

# Früher kochte ich für alle. Heute auch.

magmabranddesign.de

## Cenovis

*glutenfrei schmeckt allen*

Es ist großartig, wenn sich die ganze Familie um den Tisch versammelt. Auf das gemeinsame Essen wollen wir auch in Zukunft nicht verzichten – trotz zunehmender Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Mit Cenovis können wir alle gemeinsam genießen.

**Gemüsebrühen • Suppen • Soßen • Würzmittel**



**GLUTENFREI**









# Endlich geschafft!

Fragt man Menschen, die ihr Gewicht gesenkt haben, nach ihrem Geheimrezept, fällt die Antwort ganz nüchtern aus: maßvoll und gesund essen und sich viel bewegen.

Sechs Frauen und Männer erzählen, wie sie die überflüssigen Pfunde losgeworden sind.

## wiwobooks

**Susanne Schmidt** aus Bredstedt verlor in nur sieben Monaten 57 Kilo Übergewicht. Sie weiß: Um ihre schlanke Figur zu behalten, muss sie weiterhin konsequent fettarm essen und sich viel bewegen.

Etwa 45 Jahre lang war Susanne Schmidt auf Diät – oder nahm zu. Das ging immer hin und her. „Ich habe sämtliche Diäten ausprobiert, aber nichts hat lange vorgehalten. Und ich hatte null Hoffnung, dass ich überhaupt einmal dauerhaft abnehmen würde“, berichtet die 55-Jährige. Was sie noch versuchen wollte, war eine Magenband-Operation. Zur Vorbereitung dieses Eingriffs besuchte die Mutter zweier erwachsener Söhne eine psychologisch betreute Gruppe. Das war im Jahre 2006. Damals wog Susanne Schmidt 132 Kilogramm.

Und dann, nach nur sieben Monaten, hatte die Quälerei ein Ende, und Susanne Schmidt war 57 Kilo leichter. Zum ersten Mal nach Jahrzehnten: Normalgewicht. Ohne Magenband und ohne Wunderdiät, sondern durch konsequente Ernährungsumstellung und Sport. „Ich kann wirklich jeden Eid darauf schwören, dass ich keine anderen Hilfsmittel benutzt habe.“ Heute weiß die Nordfriesin, dass sogar ein Magenband sie nicht dünner gemacht hätte, wenn sie nicht gleichzeitig ihre Lebensweise geändert hätte. Auf Gerüchte, sie habe sich das Fett in Wahrheit absaugen lassen, reagiert sie lässig: „Mitleid bekommt man geschenkt, Neid muss man sich erarbeiten.“

## Nichts macht einen schlank

Denn von allein purzelten die Pfunde nicht. „Es gibt nichts, was einen schlank macht. Man muss es selber machen“, lautet Susannes Credo. Obwohl sie ihr neues Gewicht nun schon seit vier Jahren hält, bleibt die Norddeutsche immer am Ball, verfolgt ihr Esskonzept und macht täglich Nordic Walking oder Aqua-Gymnastik. Denn ihr dickes Ich will Susanne Schmidt nie wieder zurückhaben. „Nie wieder“, betont sie, und man spürt, dass mit den Pfunden auch eine seelische Last von ihr genommen wurde.

Mollig war Susanne schon als Kind. Noch dazu trug sie eine Brille. Das ideale Ziel für den Spott der Klassenkameraden. „Ich war die Dicke und die Brillenschlange. Schlimmer ging's nicht.“ Schnell kapierte sie, dass man als Dicke für die anderen automatisch auch die Doofe ist. Als Jugendliche konnte sie nur davon träumen, wie andere junge Mädchen einen Freund zu haben. In die Disco wurde sie nur mitgenommen, um mal einen auszugeben. Die Folge: Sie blieb lieber zu Hause. Und aß und aß.

Auch später, als sie längst eine eigene Familie hatte, fand sie immer wieder Ausreden, um nicht ausgehen zu müssen. „Ich genierte mich, ich mochte einfach nicht“, erinnert sie sich. Jeder Restaurantbesuch wurde zur Tortur. „Egal, was man tat, es war falsch“. Sie konnte die abschätzigen Kommentare aus den Blicken der







**45 Jahre lang** war Susanne Schmidt auf Diät – oder nahm zu. Geholfen hat ihr erst eine ganz konsequente Umstellung der Ernährung.

anderen regelrecht lesen. Bestellte sie nur einen Salat: „Stell dich doch nicht so an, sonst isst du doch auch mehr.“ Langte sie kräftig zu: „Kein Wunder, dass die so fett ist.“ Etwas Hübsches anzuziehen fand Susanne Schmidt schon lange nicht mehr. Ihre Sachen bezog sie aus dem Spezialversand für große Größen. Faltenröcke und Hosen mit Gummizug.

## Wenig Fett, viel Bewegung

An Bewegung war bei ihrem Übergewicht nicht zu denken. „Bewegung bestand für mich aus der Strecke: Couch – Auto, Auto – Couch.“ Schon kleine Anstrengungen verursachten ihr Atemnot und Schweißausbrüche. Füße und Rücken schmerzten und litten unter dem hohen Gewicht. Doch davon abgesehen war Susanne Schmidt organisch gesund.

Trotzdem riet ihr Arzt zu einer Kur. Für sich dachte sie: „Das ist ein Witz. Ich habe 60 Kilo Übergewicht. Was bringen da drei Wochen Kur?“ Aber die Aus-

sicht auf eine Reise nach Bad Orb gefiel ihr dann doch.

In der Spessart-Klinik Bad Orb nahm Susanne Schmidt am 30-Gramm-Fett-Programm teil. Die eigentlich für Kinder entwickelte Abnehmmethode kombiniert eine Reduzierung der Nahrungsfette auf höchstens 30 Gramm am Tag mit vollwertiger, abwechslungsreicher Kost und Bewegung. Mit der Bewegung haderte Susanne Schmidt anfangs am meisten. „Gleich vor der Klinik ist ein Berg, den muss man hoch. Das ist eine ganz schöne Rosskur, völlig untrainiert, mit über 130 Kilo.“ Doch sie stellte fest, dass auch Übergewichtige mit Nordic Walking ein beachtliches Laufpensum schaffen. „Die Stöcke nehmen einem Gewicht ab“, meint Susanne Schmidt.

Zwölf Kilo verlor sie während der dreiwöchigen Kur. „Das war zwar noch kaum Fett, sondern hauptsächlich Wasser. Aber als dicker Mensch ist einem das so was von egal. Hauptsache, die Waage zeigt weniger an.“

## Motivation ist das A und O

Wieder zu Hause, verhinderte ihr ältester Sohn, dass sie wieder in alte Verhaltensmuster verfiel. Er ermunterte sie, das erlernte 30-Gramm-Fett-Prinzip weiterzuverfolgen und holte sie jeden Morgen zum Walken ab. In den folgenden Monaten nahm sie weitere 45 Kilogramm ab. Aber die Sorge, wieder Gewicht anzusetzen, blieb. Sie kam auf die Idee, Mitstreiter für ihr tägliches Walking zu suchen, um selbst bei der Stange zu bleiben. Doch statt der geplanten Annonce erschien in der Lokalzeitung ein großer Bericht über ihre Abnehmgeschichte. Daraufhin meldeten sich mehr als 300 Interessenten, die nicht nur mit Susanne Schmidt Sport treiben, sondern – wie sie – abnehmen wollten.

„Seither beschäftige ich mich nur noch mit Abnehmen“, lacht die 55-Jährige. Inzwischen leitet sie mehrere Selbsthilfegruppen, hat Kochbücher geschrieben und gibt Seminare, unter anderem in der





Fotos: privat (6)

**In nur sieben Monaten** nahm Susanne Schmidt sage und schreibe 57 Kilo ab. Inzwischen leitet sie mehrere Selbsthilfegruppen.

Spessart-Klinik, wo ihr Gewichtsverlust begann. Ihre Internetpräsenz, auf der sie ebenfalls Abnehmwillige unterstützt, heißt [www.niewiederdick.info](http://www.niewiederdick.info). „Ich bin ja kein Ernährungswissenschaftler. Ich berichte den Leuten nur von meinen eigenen Erfahrungen“, betont die Norddeutsche. Schließlich kennt sie alle Höhen und Tiefen des Kampfes mit der Leibesfülle – und auch alle Ausreden, mit denen man sich selbst sabotiert. Sie gibt Tipps, ermuntert, tröstet.

## Lebensqualität statt Leckereien

Motivation ist für sie das A und O beim Abnehmen. Es seien gerade die kleinen Dinge, die einen voranbringen: ein Kompliment, die Tatsache, dass man beim Treppensteigen nicht mehr so schnaufen muss, einfach in eine Boutique schlendern und Sachen finden, die einem passen. „Ein Schlanker kann gar nicht nachvollziehen, was das für ein Gefühl ist!“

Diese neu gewonnene Lebensqualität ist für Susanne Schmidt tausendmal mehr wert, als ein Stückchen Schokolade. Das Naschen hat sie stark eingeschränkt. „Es wird ja kaum einer von den drei Hauptmahlzeiten dick. Schlimm ist all das, was man nebenbei isst.“ Wenn die Lust auf Schokolade sie überkommt, nimmt sich Susanne Schmidt oft einen Modekatalog vor. Die Vorstellung, all die schicken Sachen nicht tragen zu können, lässt die Naschlaune schnell verfliegen. Oder sie wiegt sich eine Leckerei auf der Waage ab und führt sich vor Augen, wie viele zusätzliche Kalorien sie damit jetzt wieder zu sich nimmt. „Ich nehme mir dann zwar trotzdem etwas. Aber nur mit spitzen Fingern. Nicht mehr, so wie früher, eine ganze Hand und dann noch eine und schwups, ist die Tüte leer.“

Diszipliniert lebt sie weiter nach dem 30-Gramm-Fett-System, ohne sich Extras zu verkneifen. Klar, dass sie Weihnachten so wie alle anderen schmaust.

Aber ab Januar ist dann wieder kontrolliertes Essen angesagt. Auch im Urlaub kann das verlockendste Buffet sie nicht aus dem Konzept bringen. Sie probiert zwar von allem, steigt nach ein paar Tagen dann aber wieder auf ihr bewährtes System um und achtet auf den Fettgehalt der Speisen.

## So kann ich weiterleben

Weiterabnehmen will die 55-Jährige nicht. „Um noch schlanker zu werden, müsste ich hungern. Nur um in Größe 38 zu passen? Das tue ich mir in meinem Alter nicht mehr an.“ Mit einem Gewicht von 75 Kilogramm und Kleidergröße 40/42 ist sie zufrieden mit sich und ihrer Optik. Auch körperlich ist sie vollkommen gesund, wie eine Stoffwechseluntersuchung kürzlich ergab. „Ich esse fettarm, mache täglich ein bis zwei Stunden Sport und gönne mir ab und zu mal etwas. So kann ich auch die nächsten 20 Jahre gut weiterleben.“





## Abnehmen beginnt im Kopf

Manfred Klein\* packte den Stier bei den Hörnern: Er eignete sich ein ganz neues Ernährungskonzept an und bekam so sein Gewicht in den Griff.

**Die Entscheidung,** vor der Manfred Klein im vergangenen Frühjahr stand, klingt nüchtern: „Entweder ich kaufe mir weitere Hosen oder ich gehe zur Ernährungsberatung.“ Doch ganz so einfach war es dann doch nicht. „Es ist schwer, sich zu outen, die Hemmschwelle zu überwinden und professionelle Hilfe zu suchen.“

Dabei war der 46-jährige Darmstädter nicht eigentlich dick. Doch in den letzten Jahren hatten sich nach und nach immer mehr Pfunde angesammelt –, ohne dass Manfred Klein wusste, woran es liegt. Denn eigentlich aß er wenig. Das Frühstück ließ er ganz ausfallen. Bis zum Nachmittag gab es drei oder vier Äpfel, dann

ein Brötchen, und auf dem Heimweg vom Büro vielleicht ein süßes Stückchen vom Bäcker. Abends gönnte er sich meist einen Salat mit Brot. Warm aß Manfred Klein nur hin und wieder. Der Mittvierziger ist ein sportlicher Typ, der regelmäßig Gymnastik macht und täglich fünf bis zehn Kilometer Rad fährt.



## „Das bin nicht mehr ich“

Doch der Hosenbund kniff trotzdem. Und Manfred Klein fand beim Blick in den Spiegel: „Das bin nicht mehr ich.“ Zur Ernährungsberatung sah er keine Alternative: „Ich wollte wissen, was Sache ist.“ Ein Diäten-Typ sei er einfach nicht. Außerdem war ihm klar: „Es muss sich Grundlegendes ändern, und das kann nur im eigenen Kopf passieren.“

Der Darmstädter entschied sich für ein individuelles Ernährungscoaching. Er ließ sich zunächst ärztlich untersuchen, dann sprach er mit der Ökotrophologin Alice Lichtenberg seine Ernährungsgewohnheiten durch. Die Fachfrau aus Darmstadt fand das Problem schnell: Ihr Patient aß zwar nicht zu viel, aber das Falsche. Zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Eiweiß. Die Folge der Einseitigkeit: Der Körper lagerte viel Fett ein. Alice Lichtenberg erstellte einen neuen, ausgewogenen Ernährungsplan: Kein Tag mehr ohne Frühstück, abends wird gekocht, es kommt mehr Gemüse auf den Tisch. Das Naschen zwischendurch wird eingeschränkt, dafür muss der Abnehmkandidat mehr trinken. „Das sah nach einer Lebensveränderung aus, und das fällt schon schwer. Aber ich sagte: Okay, das mach' ich“, erinnert sich Klein. Es sei auch eine Portion Neugier dabei gewesen: „Ich wollte es einfach ausprobieren.“

## Abnehmen ohne Hunger

Durch das neue Ernährungskonzept verlor Manfred Klein in gut vier Monaten 13 Kilogramm Gewicht. Bei einer Körpergröße von 1,74 Meter wollte er von 83 Kilo eigentlich nur runter auf 75 Kilogramm. Inzwischen hat sich sein Gewicht bei etwa 70 Kilogramm eingependelt. „Damit fühle ich mich gut.“ Allerdings wurde ihm die körperliche Veränderung erst nach einigen Wochen bewusst. „Erst jetzt erlebe ich den Unterschied. Während des Abnehmens habe ich kaum etwas davon gemerkt.“ Das lag vor allem daran, dass er überhaupt nicht das Gefühl hatte, eine Abnehmekur zu machen. Denn Hunger hatte er nie. Im Gegenteil: Die empfohlenen Portionen schaffte er manchmal nicht einmal.

Die ausgewogene Ernährung ist dem 46-Jährigen inzwischen in Fleisch und Blut übergegangen. Er behält das Konzept bei, auch wenn er sich jetzt manchmal ein kleines Extra gönnt. Der gelegentliche Schokoriegel ist dann ein echter Genuss – und nicht mehr wie früher eine nebenher verputzte Selbstverständlichkeit.

Nur ein Problem hat die Ernährungsberatung nicht gelöst: Neue Hosen musste sich Manfred Klein trotzdem kaufen – engere.

(\*Name von der Redaktion geändert) 



**Individuelles Ernährungscoaching** half Manfred Klein dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden. Nach dem Abnehmen waren allerdings neue Jeans nötig – engere natürlich.







## Bloß nicht hungern

Zu wenig Bewegung führte bei Gabriele Danner (50, Foto links) und Doris Lehmann (24) dazu, dass sich immer mehr Pfunde ansammelten. Los wurden beide Frauen den Ballast mit der Weight-Watchers-Methode.

wiwobooks



**E**in voller Bauch studiert nicht gern“, behauptet der Volksmund. Aber mit leerem Magen macht es auch keinen Spaß, den ganzen Tag am Schreibtisch zu sitzen und sich medizinisches Fachwissen reinzupauken. Und wenn man schon ständig lernen muss, geht das Gehirntraining mit Gummibärchen und anderen Leckereien gleich bedeutend leichter. Doch viel Naschen und wenig Bewegung verzeiht die Figur auf Dauer nicht. Das erfuhr die Dresdner Medizinstudentin Doris Lehmann am eigenen Leib. Als sie Abitur machte, wog sie knapp 70 Kilo – schätzungsweise.

Dann begann das Medizinstudium. Der Schulsport fiel weg, das Volleyballtraining auch. Doris Lehmann saß viel und futterte viel. Zwar brauchte sie mit der Zeit immer größere Kleider. „Aber ich fand mich eigentlich immer ganz hübsch und dachte: Ich bin halt so.“ Bis irgendwann ihre Großeltern anmerk-

ten: „Also Doris, du warst doch früher schlanker.“ Und auch ihr Freund meinte „Schatz, fünf Kilo weniger würden dir sicher total super stehen.“ Als dann noch eine Freundin begann, Weight-Watchers-Treffen zu besuchen, sagte sich Doris Lehmann: Das ist eine gute Gelegenheit, sich das mal anzusehen. Sie ging zum Treffen und stieg auf die Waage. 83,2 Kilo zeigte das Gerät an. Damit hatte die Studentin zum ersten Mal vor Augen, was sie sich in rund fünf Jahren angefuttert hatte. Und ihr Ehrgeiz war geweckt. Nicht verbissen, aber „konsequent und eisern“ machte sich Doris an das Projekt Gewichtsverlust.

### Extras erlaubt

Wöchentlich besuchte die Dresdnerin die Treffen der Abnehmwilligen. Anfangs befürchtete sie, in einen „Hausmütterchenklub“ oder eine Selbsthilfegruppe

hineinzugeraten. Doch die Sorge war unbegründet. „Die Treffen sind ungeheuer motivierend. Wenn die Leiterin einem sagt ‚Super, Doris, Sie haben wieder abgenommen‘, ist das schon schön.“ Außerdem erfuhr die Studentin während der Gruppenabende etwas über gesunde Ernährung, die schlank macht. Mit dem Abnehmkonzept der „Gewichtwächter“, das Lebensmittel mit Punkten bewertet und eine bestimmte Punktzahl pro Tag zulässt, kam die 24-Jährige gut zurecht. „Das ist sogar Mensa-tauglich“, meint die Medizinstudentin.

Besonders gut findet Doris die erlaubten Extrapunkte, die man wöchentlich über das Limit hinaus frei hat. Die sollen verhindern, dass man aus dem Abnehmkonzept kommt, wenn zum Beispiel eine Feier ansteht. Dass bei den Weight-Watchers-Treffen jeder in aller Öffentlichkeit gewogen werde, sei nur ein Gerücht, erzählt Lehmann. Gewogen



wird nur, wer will, und nur die Gruppenleiterin kann die Anzeige sehen. Ob man wissen möchte, welche Zahl die Waage anzeigt, bleibt jedem selbst überlassen.

Auch wenn das Wiegen freiwillig und geheim ist, stachelt es den Ehrgeiz an: „Es war immer sehr lustig, wie die Leute vor der Tür die schweren Winterstiefel gegen leichte Ballerinas getauscht haben, damit die Waage nicht zu viel anzeigt“, schmunzelt sie.

Solche Tricks hatte die Studentin bald nicht mehr nötig. Die Pfunde purzelten, und es gab die ersten Komplimente aus dem Bekanntenkreis: „Sag mal, hast du abgenommen? Sieht gut aus!“ „Das pusht einen natürlich“, bekennt Doris Lehmann. Mit der schlankeren Linie kam auch die Freude an der Bewegung zurück. Doris fuhr viel Rad, besuchte einen Tanzkurs und ist seitdem eine leidenschaftliche Discofox-Tänzerin. Sie genießt es, jetzt wieder Kleider kaufen zu können, weil sie ihr gefallen und nicht nur, weil sie grade passen.

Innerhalb von neun Monaten verlor die junge Frau 18,5 Kilo. Seit einem Jahr hält sie ihr Gewicht von gut 64 Kilogramm. „Es wäre total schön, wenn das so bleibt“, hofft sie.

## Immer der Jo-Jo-Effekt

Auch Gabriele Danner aus dem rheinland-pfälzischen Dierdorf nahm mit der Weight-Watchers-Methode ab. Vieles hatte sie vorher ausprobiert, aber nichts klappte so richtig. Mit Trennkost hatte sie zuerst Erfolg. Aber als sie ihr Essverhalten wieder umstellte, waren die Pfunde rasch wieder drauf – der berühmte Jo-Jo-Effekt. Und alle anderen Methoden waren verbunden mit „Hungern, Quälen, Unwohlsein“. Bei sämtlichen Diäten hat-

te sie das Gefühl: Der Schuss geht nach hinten los. „Der Körper stellt auf Kriegsmodus und speichert alles, was an Nahrung kommt, direkt auf den Rippen. Das ist fatal.“

Dabei wollte die Bürokauffrau vor Jahren eigentlich eher moderat abnehmen. Acht Kilo hätte sie gern abgespeckt. Doch dann kam es richtig dicke: Zwei Operationen zwangen die begeisterte Reiterin für lange Zeit zu körperlicher Inaktivität. Trotzdem aß sie normal weiter, auch ein bisschen mehr als sonst. Eineinhalb Jahre laborierte Gabriele Danner an einem Knöchelbruch, konnte den Fuß nicht belasten. Die Waage zeigte zehn Kilo mehr an. Dann folgten eine komplizierte Schulteroperation – und noch mal zwei Jahre praktisch ohne Bewegung. Innerhalb von knapp vier Jahren nahm Gabriele Danner insgesamt 20 Kilo zu. „Das war Frust“, erinnert sie sich heute. Die sonst so lebensfrohe Frau zog sich zurück.

**Es war einmal:** So sahen Doris (l.) und Gabriele aus, bevor sie mit Weight-Watchers abnahmen.



Fotos: privat (2)

Dann hatte sie ein Schlüsselerlebnis: Für einen Reiterball ließ sie sich wunderschöne Kleider zum Anprobieren kommen. „Doch ab einer gewissen Konfektionsgröße sieht auch das tollste Kleid einfach nur noch furchtbar aus.“ Gabriele Danner wog damals bei einer Körpergröße von 1,73 m mehr als 90 Kilo. Ihre Tochter ergriff schließlich die Initiative. Weil sie selbst zwei, drei Kilo abnehmen wollte, schleppte sie ihre anfangs widerstrebende Mutter mit zu einem Weight-Watchers-Treffen.

## „Ich esse eben anders“

„Dadurch habe ich noch mal neu gelernt, mit Lebensmitteln umzugehen“, sagt die Hobbyköchin. Heute achtet sie auf die Zusammensetzung der Nährstoffe, nimmt weniger Fett und Salz, dafür mehr Kräuter und Gewürze und genießt es, die einzelnen Zutaten wieder klarer herauszuschmecken. Auch ihren Gästen mundet die neue Kochkunst.

Innerhalb eines Jahres hat sich Gabriele Danner von einem Pummelchen mit Konfektionsgröße 46/48 in eine schlanke Frau verwandelt, die Größe 36/38 trägt. 28 Kilo wurde die Rheinland-Pfälzerin los. 15 lästige Kilo wollte sie zu Beginn des Abnehmprogramms verlieren. Die Marke 70 Kilo schien ihr so gut wie unerreichbar. Doch die Waage zeigte wöchentlich weniger an, ohne dass Gabriele Danner Hunger litt. „Mein Mann sagt immer: ‚Eigentlich sehe ich dich jetzt mehr essen als früher‘. Aber ich esse eben anders.“

Weiter abnehmen will Gabriele Danner „auf keinen Fall“. Sie hat ihr Wohlfühlgewicht erreicht, das sie seit fast einem Jahr hält. „Weniger würde im meinen Alter nicht mehr gut aussehen“, meint die 50-Jährige. □





Foto: Erich Mehrl/Archiv Mehrl

## Mit Vollwert – ohne Frust

Mit gesundem Essen und Maßhalten verliert man Pfunde. Diese Erfahrung machte Klaus-Peter Baumgardt (53) aus Idstein.

**Klaus-Peter Baumgardt** wirkt wie ein besonnener Mensch, und genauso geht er auch mit dem Figurproblem um. Nur keine Panik, lautet sein Motto. „Wenn ich verkrampft und mit zu viel Kontrolle abnehmen will, geht das schief“, weiß der 53-Jährige. Selbstkasteiung ist nicht

sein Ding. Zum Frühstück gibt es Müsli mit Quark oder Joghurt, Haferflocken und Obst, manchmal auch mit Honig, Nüssen, Sesam oder Schokolade. Mittags und oft auch abends wird warm gegessen, mit viel Gemüse. „Mit Fett bin ich vorsichtig, wenn auch bei Käse nicht im-

mer. Gegen weißen Zucker und weißes Mehl habe ich sozusagen einen Bann verhängt. Aber das ist kein Verzicht.“

Vollwertige Ernährung ist Baumgardts Rezept zum Wohlfühlen und Gewichthalten. Den „leeren“ Kalorien in Süßigkeiten und Fast Food zeigt er die kalte Schulter. Was er isst, soll schmecken, aber auch sättigen. „Lebkuchen zum Beispiel kann man wunderbar mit Vollkornmehl backen, und mit den entsprechenden Gewürzen dem eigenen Geschmack anpassen. Der Genuss ist dann auch die Extrakalorien wert.“

Ihn ärgert nur, dass sich die Bio-Läden immer mehr an das Supermarktsortiment anlehnen, „dort gibt es jetzt auch schon vier Regalmeter Kartoffelchips.“ Doch wenn man solchen Versuchungen widersteht, klappte es „erstaunlich gut“, mit Vollwert das Gewicht zu halten. Ein bisschen Bewegung gehört natürlich auch dazu. Ein Fan ist der gelernte Pädagoge von der chinesischen Bewegungs- und Meditationsform Qigong, die Geist und Körper harmonisieren soll. Ein ganzheitlicher Ansatz, der ihm gefällt. Mit Nordic Walking ist Klaus-Peter Baumgardt auch sportlich unterwegs. „Allerdings werden die Walkingstöcke manchmal auch nur im Auto spazieren gefahren. Da bin ich nicht so dogmatisch.“

### Gesund, aber zu viel

Wie man mit Vollwertkost Pfunde verliert, musste der Idsteiner allerdings erst lernen. Schmal war Klaus-Peter Baumgardt nie. „Dicke Bäckchen galten in der Generation meiner Eltern als Zeichen für Gesundheit. Schon als Kind wäre ich lieber schlanker gewesen.“ Zu Studenienzeiten war Baumgardt „kräftig, aber nicht wirklich dick“. Als junger Mann hat er einmal zum Abnehmen eine Ein-Wochen-Körnerkur aus dem Reformhaus versucht. „Das war schon eher absurd und keinesfalls eine ganze Woche genießbar.“



In der Ehe galt bei Baumgardts das Motto „Liebe geht durch den Magen.“ Schleichend sammelten sich die Pfunde; eine Beziehungskrise, Arbeitslosigkeit und das daraus resultierende Frustessen machten die Sache nicht besser. Irgendwann zeigte die Waage über 100 Kilo an. „Als diese magische Grenze überschritten war, musste ich etwas ändern.“ Zumal auch die Gesundheit nicht mehr mitspielte. Bluthochdruck und Knieprobleme machten sich bemerkbar.

Baumgardt stieg auf Vollwert um, kam aber bald an einen toten Punkt. Er aß zwar gesund, doch viel zu viel. „Die vollwertige Ernährung ist schon richtig. Jetzt müssen Sie nur noch die Mengen anpassen“, habe ihm daraufhin seine Hausärztin erklärt.

## Portionsdiät und Bewegung

Dass es nicht nur darauf ankommt, was man isst, sondern auch auf die Portionsgröße, hat Baumgardt inzwischen zum Thema eines Weblogs gemacht. Denn seiner Erfahrung nach stehen viele Abnehm-

willige vor der ganz praktischen Frage: Wie viel darf ich eigentlich essen?

Auf Basis seiner Beschäftigung mit Ernährungsthemen hat er ein Konzept entwickelt, das er Portionsdiät nennt. Übergewichtigen will er damit eine einfache Orientierung an die Hand geben, wie groß die Mengen sein sollen, die man täglich an Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten, Obst und Gemüse zu sich nehmen kann, wenn man abnehmen will. Dazu kann man kostenlos ein Formblatt herunterladen, das Ernährungsplan und -protokoll in einem ist. Auch die Bewegung darf nicht zu kurz kommen. 30 Minuten zusätzlich pro Tag sollten es seiner Erfahrung nach schon sein, zum Beispiel zehn Minuten Morgengymnastik und zwei zehnminütige flotte Spaziergänge pro Tag.

Durch den Kontakt mit anderen Menschen, die gern abnehmen wollen, fällt dem Idsteiner immer wieder auf, dass die Vielfalt der Diäten und Abnehmkonzepte vor allem für Verwirrung sorgt. „Auch werden zu viele Diäten unkritisch auf den Markt geworfen“, findet Baumgardt. Er rät deshalb dazu, sich Abnehmkonzepte

mit gesunder Skepsis anzuschauen und nicht irgendwelchen Empfehlungen hinterher zu laufen, sondern zu prüfen, was für einen selbst funktioniert.

## Sechs Kilo in acht Wochen

Klaus-Peter Baumgardt selbst erlebte den ersten richtigen Abnehmerfolg bei einer Kur. In acht Wochen verlor er sechs Kilo, mit gesunder Kost und viel Bewegung. Auf 92 Kilo hatte er sich während der Kur heruntergearbeitet und anschließend um weitere 14 Kilo. Ein Rückfall, wie er es nennt, ließ das Gewicht danach wieder auf den Stand nach der Kur steigen. In dieser Situation kam ihm die Idee mit der Portionsdiät. Sein Ziel: Bis zum Sommer 2012 will er wieder auf 80 Kilogramm kommen. So viel wog er auch als Student. Dieses Gewicht möchte der 53-Jährige dann aber auch halten: „Absolut schlank will ich gar nicht sein und werde es wohl auch nie sein. Ich möchte mir auch nicht alles verbieten, weder das gelegentliche Stückchen dunkle Schokolade noch das Glas Wein.“ □

**Baumgardt bloggt:** Mit seinem Konzept der Portionsdiät will Klaus-Peter Baumgardt Übergewichtigen eine einfache Orientierung an die Hand geben.



Foto: privat

Foto: Erich Mehrl/Archiv Mehrl





Foto: privat

## „Ich habe mich neu entdeckt“

Innerhalb eines Jahres musste sich Silvia Trapp aus Siegen mehrmals neu einkleiden:  
So schnell schmolzen die Kilos dahin.

**W**er Silvia Trapp ein Jahr lang nicht gesehen hat, erkennt sie auf den ersten Blick vielleicht gar nicht wieder. Denn die junge Frau hat zwischen Januar und Dezember 2010 über einen Zentner Körpergewicht verloren: 56,5 Kilogramm – einfach weg.

„Im Laufe des Jahres musste ich mich drei Mal komplett neu einkleiden“, er-

zählt die 25-jährige Siegenerin. Kürzlich holte sie noch einmal das Kleid hervor, das sie bei ihrer standesamtlichen Trauung trug. „Jetzt hing das an mir, wie ein Sack. Einfach super!“

Freude machen ihr auch die vielen Komplimente aus dem Bekanntenkreis: „Balsam für die Seele“, meint Silvia Trapp. Denn ihre Abnehmgeschichte

begann gerade mit dem Gegenteil eines Kompliments. Nämlich mit dem Satz: „Sie sehen fürchterlich aus.“ Beleidigen wollte die Frau ihres Gynäkologen sie mit dieser knallharten Feststellung nicht. „Aber sie hat gesehen, dass ich innerhalb weniger Monate weiter zugenommen hatte und mir die Pistole auf die Brust gesetzt.“





Foto: René Traut-Fotografie

## Die Kilos schwanden – und kamen wieder

Übergewicht hatte Silvia Trapp schon als Kind. Das Problem lag bei ihr in der Familie. Als Heranwachsende machte sie sich über ihre Pfunde keine Gedanken. Doch als sie mit der Schule fertig war, beschloss sie abzunehmen. „Fettpunkte zählen war damals total in“, berichtet Silvia. Und tatsächlich nahm sie im Laufe von zweieinhalb Jahren mit dieser Methode mehr als 40 Kilogramm ab. Doch bald waren ihr andere Dinge im Leben wichtiger: Sie lernte ihren Mann kennen, arbeitete viel, aß unregelmäßig und unkontrolliert. Und die Rundungen wuchsen wieder. Während ihrer Schwanger-

**Ohne die Ökotrophologin** hätte es Silvia Trapp nicht geschafft, innerhalb eines Jahres 56,5 Kilo abzunehmen. Denn ihr Programm war schon hart.

schaft nahm sie kaum zu. Doch als ihr kleiner Sohn auf der Welt war, stieg das Gewicht weiter an – „warum auch immer“, sagt Silvia Trapp achselzuckend. Ende 2009 wog die junge Mutter 139 Kilo und hatte einen Taillenumfang von 113 Zentimetern.

Und dann kam dieser schicksalhafte Besuch beim Frauenarzt – und damit nicht nur jener aufrüttelnde Satz, sondern auch die Empfehlung, sich an eine Ernährungsberaterin zu wenden. Gemeinsam mit ihrer Mutter begann Silvia Trapp ein Coaching bei Silke Demmer-Schwarz vom Studio für Ernährungsberatung Dr. Ambrosius in Neunkirchen. Die Krankenkasse bezuschusste die individuelle Beratung, die eine langfristige Ernährungsumstellung zum Ziel hat. Nach dem Baukastenprinzip können sich die Abnehm Kandidaten einen abwechslungsreichen Essplan nach ihren Vorlieben zusammenstellen. Die Rezepte sind darauf ausgelegt, dass Frauen im Durchschnitt nicht mehr als etwa 1.200 Kalorien am Tag zu sich nehmen, Männer nicht mehr als 1.500. Die Kalorienwerte werden individuell angepasst; Silvia Trapps Ernährungsplan sah 1.500 Kalorien am Tag vor.

Die Eins-zu-eins-Betreuung durch die Ökotrophologin sei für sie genau das Richtige gewesen, meint Silvia Trapp rückblickend. „Man konnte sie immer anrufen. Ohne ihre Unterstützung hätte ich es nicht geschafft.“ Denn ein bisschen hart war die Ernährungsumstellung anfangs schon. „Aber das ist wohl kein Wunder, wenn man von übermäßigem Essen auf normales Essen umsteigt“, sagt Silvia Trapp. In der Ernährungsberatung lernte sie, wie wichtig es ist, regelmä-

ßig zu essen, um Heißhunger zu vermeiden. Seither lässt Silvia Trapp das Frühstück nicht mehr ausfallen, meidet das Naschen zwischendurch und die doppelten Portionen. „Ich koche auch nicht mehr so große Mengen. Denn wenn viel da ist, isst man auch viel.“ Kalorienbomben wie Currywurst und Pommes oder Nudeln mit Sahnesauce kommen bei ihr gar nicht mehr auf den Tisch.

## Die magische 100-Kilo-Grenze

Als gelernte Altenpflegerin hatte Silvia Trapp drei Jahre Ernährungsunterricht absolviert und konnte sich in Sachen Nahrungsaufnahme theoretisch ganz gut aus. Doch auf sich selbst hatte sie das Wissen nie bezogen. Durch das Ernährungscoaching wurde ihr zum ersten Mal klar, was sie ihrem Körper durch zu viel Fett und Zucker zumutete. „Ich habe mich selbst neu entdeckt.“

Als Silvia Trapp vor einem Jahr das Abnehmprogramm begann, rechnete ihre Ernährungsberaterin ein Zielgewicht von 119 Kilo aus. Doch Silvia hatte den Ehrgeiz, die 100-Kilo-Grenze zu knacken. Als die ersehnten 99 Kilo erreicht waren, purzelten die Pfunde weiter auf 89 Kilo, schließlich auf 85. „Dann habe ich angefangen, wieder mehr zu essen, aber mein Körper hat das noch nicht gemerkt, sodass das Gewicht noch etwas weiter zurückgegangen ist“, berichtet Silvia Trapp. Weiter abnehmen will die 1,80 Meter große Mittzwanzigerin nicht mehr. „Dann hätte ich Mühe, das Gewicht zu halten“, weiß sie. Außerdem ist sie froh, dass ihre Haut den großen Gewichtsverlust relativ gut mitgemacht hat. Noch schlanker werden, dafür aber schlaaffe Haut bekommen – das will die junge Mutter auf keinen Fall.

Und was sagt nun die Frau ihres Gynäkologen zu Silvias Figur? Nur ein Wort: „Wow!“











Foto: Westend 61

# Keine leichte Sache

Viele Diäten versprechen: einmal abnehmen, für immer schlank sein. Doch das gelingt den wenigsten. Schuld daran ist nicht immer die fehlende Disziplin. Vielmehr folgt der Körper seinen eigenen Gesetzen.

wiwobooks

**D**ie Statistik ist nicht ermutigend: Nach einer Umfrage der Deutschen Angestellten-Krankenkasse nehmen 55 Prozent der Abnehmwilligen nach einer Diät wieder zu. 20 Prozent wiegen dann genauso viel wie vorher, sieben Prozent sogar mehr.

Nur jedem zwanzigsten stark Übergewichtigen glückt es, auf Dauer schlanker zu bleiben, so der Übergewichtsforscher Professor Johannes Hebebrand vom LVR-Klinikum Essen. „Der ehemalige Außenminister Joschka Fischer ist ein gutes Beispiel. Er hat über Jahre mit großen Kraftanstrengungen sein Gewicht gehalten, aber irgendwann hat er dann nachgelassen“, so Professor Hebebrand. ▶



**Schöner Traum:** Der Super-XXL-Burger. Wer sich beim Essen ständig kasteit, dessen Gedanken kreisen oft nur noch um ein einziges Thema: das Essen.

Foto: uw images/fotolia.com



nur noch in die Kühltruhe greifen müssen, um uns zu verpflegen, ist von der Entwicklungsgeschichte offenbar nicht vorgesehen. Oder anders ausgedrückt: Unsere Lebensweise hat sich so schnell verändert, dass sich der Stoffwechsel noch nicht anpassen konnte. Bekommt der Körper während einer Schlankheitskur vorübergehend weniger Kalorien, als er braucht, stellt er auf „Notzeiten“ um. Was er geboten bekommt, verwertet er besonders gut, und sobald man wieder mehr isst, setzt der Körper bereitwillig neue Fettreserven an – zum Schutz vor kommenden „Hungersnöten“.

## Wenn Hormone dick machen

Die Regulierung unseres Appetits ist eine komplizierte Angelegenheit. Mehr als 250 daran beteiligte Gene und 40 Botenstoffe hat die Forschung bisher identifiziert. Schon geringe Abweichungen in diesem Zusammenspiel können Folgen haben. So weiß man, dass Frauen mit hohen Östrogenwerten öfter ein Übergewichtsproblem haben als Frauen mit einem niedrigeren Pegel des weiblichen Sexualhormons. Östrogene begünstigen, dass überschüssiges Fett ruck, zuck im Bindegewebe eingebaut wird. Und zwar genau da, wo frau es gar nicht gern hat: an Bauch, Hüfte, Po und Oberschenkeln. Zugleich hindert das Hormon den Körper daran, Fett abzubauen. Denn es hat die Aufgabe, auch in extremen Situationen – wie in der Schwangerschaft und Stillzeit oder auch bei Krankheiten – dafür zu sorgen, dass genügend „Futter“

Auf Dauer schlank sein zu wollen, scheint eine Sisypnosarbeit zu sein. Davon leben die Erfinder immer neuer Diäten und Schlankheitszubereitungen. Würde etwas davon wirklich zuverlässig funktionieren, wäre der alljährlich zur Bikini-Saison aufflammende Diäten-Boom überflüssig.

## Der Körper hamstert

Doch warum fällt es so oft schwer, die Pölsterchen abzubauen und sich dann auch für immer vom Leib zu halten? Willensschwäche und ein Faible für Schwarzwälder Kirschtorte allein können ganz offensichtlich die Gründe nicht sein.

Tatsächlich bestimmen viele Faktoren das Gewicht, die wir nicht oder nur schwer beeinflussen können. Grundsätzlich ist der menschliche Körper darauf programmiert, Gewicht anzusetzen; Pfunde zu verlieren, fällt hingegen schwer. Aus der Evolution heraus ist das leicht zu erklären. Als des Menschen Ge-deih und Verderb noch vom Jagdglück abhingen, war es wichtig, von einmal angesetztem Speck lange zehren zu können. Schließlich konnte man nie wissen, wann das nächste Mammut in die Falle gehen würde. Auch die Lust auf Süßes und Fettes stammt aus grauer Vorzeit. Unsere Vorfahren verdrückten zuckerreiche Beeren und fettes Fleisch, um den Winter zu überstehen. Dass wir heute



**Es liegt auch an den Genen**, wenn manche Menschen schon beim Anblick von Kuchen und Süßigkeiten dick werden.

da ist. Und es kommt noch dicker: Je mehr Kilos der Körper mit sich herumschleppt, umso mehr Östrogene produziert er. Für Frauen mit hohen Östrogenwerten ist es also besonders schwierig, Gewicht zu verlieren.

Ein anderes Hormon, Leptin genannt, signalisiert den Nervenzellen, wenn die Fettspeicher des Körpers voll sind und folglich der Appetit gedrosselt werden kann. Bildet der Körper aber zu wenig Leptin, fehlt ihm das Gefühl für den Punkt, an dem er satt ist. Das erst 1999 entdeckte Hormon Ghrelin hingegen sorgt für Hungergefühle. Nach einer kalorienreduzierten Diät ist der Ghrelingehalt des Blutes erhöht, zeigen Studien – der Körper will unbedingt Nahrung haben. Kein Wunder also, dass man nach der Schlankheitskur wieder zulegt.

## Schlanke haben einfach Glück

Einen entscheidenden Anteil am Körpergewicht haben auch die Gene. Von unseren Eltern und Großeltern erben wir die Tendenz zu mehr oder weniger Rundungen. Die Ernährungsgewohnheiten haben nur einen begrenzten Einfluss auf dieses Erbe, das zeigt sich an Adoptivkindern. Deren Body-Mass-Index (BMI) ist näher an dem der leiblichen Eltern als am BMI der Adoptiveltern, bei denen sie leben. Forscher schätzen, dass unsere Erbanlagen zu 30 bis 50 Prozent mit darüber bestimmen, ob jemand dünn, schlank oder rundlich ist. Sie entscheiden, wie gut die Nahrung verwertet

wird. Manche Menschen haben einfach einen niedrigen Grundumsatz, sie verbrauchen wenig Energie – mit der Folge, dass das Essen leicht ansetzt. Andere haben den Vorteil, dass ihr Stoffwechsel besonders aktiv ist. Ihr Körper verbrennt mehr Kalorien in kürzerer Zeit. Oder Fette werden einfach nicht so gut absorbiert. Die Gene bestimmen auch, ob jemand übermäßigen Appetit verspürt oder nicht und wie groß sein Bewegungsdrang ist. „Schlanke Menschen sind meist schlicht ein Glücksfall der Genetik. Um bewusst dünn zu sein, ist eine enorme Willensanstrengung nötig“, bekräftigt Professor Hebebrand.

All dies hat zur Folge, dass jeder Mensch einen sogenannten Setpoint

hat – ein Gewicht, auf das sich der Körper mehr oder weniger einpendelt und zu dem er trotz dickerer und dünnerer Phasen meist immer wieder zurückkehrt, wenn sich die Lebensumstände nicht dramatisch ändern. Das hat auch Vorteile, denn auf diese Weise schlägt sich nicht gleich jede Portion Gänsebraten oder jedes Stück Sahnetorte auf den Hüften nieder. Aber mindestens ebenso schwer wie das Zu- ist das Abnehmen, denn der Körper verteidigt seine Reserven.

## Dicksein ist kein Schicksal

Trotz allem ist es natürlich nicht unmöglich, Kilos zu verlieren. Denn es gibt



Foto: Stock byte



## Kompakt

### Verbessern Sie Ihre Erfolgsaussichten

#### Beratung in Anspruch nehmen

Die Krankenkassen bezuschussen Ernährungsberatung als Prävention. Wer auf Nummer sicher gehen will, lässt sich direkt bei der Kasse einen Berater nennen. Auch über den Verband der Diplom-Oecotrophologen ([www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)), den Verband der Diätassistenten ([www.vdd.de](http://www.vdd.de)) oder das Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und -beratung ([www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)) kann man eine seriöse Beratung finden.

#### Kleine Schritte machen

Wer gleich mit dem Ziel antritt, 25 Kilo abzunehmen, wird von der Größe des Projekts entmutigt. Besser: kleine, realistische Zwischenziele setzen.

#### Erfolge feiern

Ein Zwischenziel ist erreicht: Dann ist eine Belohnung fällig. Natürlich nicht in Form von Leckereien, aber man kann sich zum Beispiel einen Kinobesuch gönnen, einen Wochenendausflug oder etwas Neues zum Anziehen.

#### Satt essen

Sich satt zu essen und abzunehmen, ist kein Widerspruch. Wer vollwertig und gesund isst, und das dreimal am Tag, leidet keinen Hunger und kommt nicht so leicht in Versuchung, sich abends doch noch den Burger zu holen. Vollwertige, lange sättigende Produkte sind zum Beispiel Vollkornbrot, Obst und Gemüse. Wer zu vollwertigen, frischen und regionalen Produkten greift, tut außerdem seinem Körper etwas Gutes, denn der verschont einen vor überflüssigen Zusatzstoffen.

#### Nicht ständig wiegen

Der tägliche Gang auf die Waage baut negativen Druck auf. Es reicht, sich alle paar Tage zu wiegen. Innerhalb weniger Tage ändert sich am Gewicht sowie so nicht viel. Auch mit Kalorienzählen braucht man keine Zeit zu vergeuden, das macht nur schlechte Laune.



Foto: irisblende.de

**Obst und Gemüse** tun nicht nur der Figur gut, sondern sind auch gesund. Keine Vitaminpille liefert so viele wichtige Nährstoffe wie Frischkost.

Gewichtsfaktoren, die man sehr wohl beeinflussen kann. Die Ernährungsgewohnheiten vor allem. Einfach ist es allerdings nicht, Essgewohnheiten umzustellen, die man oft schon seit der Kindheit pflegt. Manch einem ist das elterliche Gebot, immer den Teller leer zu essen oder die „Belohnung“ mit Süßigkeiten in Fleisch und Blut übergegangen.

Machen wir uns nichts vor: Essen dient nicht nur dazu, Energiereserven aufzufüllen und den körperlichen Hunger zu stillen. Viel öfter als echten Hunger haben wir einfach Appetit. Diese Begierde – denn das bedeutet Appetit – wird oft durch äußere Reize hervorgerufen. Wenn eine Leckerei verführerisch duftet oder aussieht, kann man schlecht widerstehen. Oft sind es auch unsere Gefühle, die zum Füttern verführen. Wir essen, weil es so gesellig ist, weil man sich

etwas Gutes gönnen will, weil man sich langweilt oder Trost braucht.

### Frustessen ist gefährlich

US-Wissenschaftler untersuchten unlängst, warum man verlorene Kilos, selbst wenn begleitend ein Verhaltensprogramm durchgeführt wird – was allgemein als sinnvoll erachtet wird –, oftmals schnell wieder drauf hat. Das Ergebnis: Es sind vor allem seelische Faktoren wie das Essen aus Frust und das Füttern als Ersatz für Trost und Nähe, die dazu führen, dass das angestrebte Gewicht entweder gar nicht erreicht wird oder es nicht längerfristig gehalten werden kann. Soll heißen: Wer aus seelischen Gründen isst, der nimmt schlechter ab und auch eher wieder zu als jemand, den äußere Einflüs-



## Damit der Job nicht zur Figurfalle wird

Am Schreibtisch kann man schnell einige Kilos zunehmen – wenn die Keksdose immer in Reichweite ist oder ein Geschäftsessen das nächste jagt. Doch selbst im Job lässt es sich leichter leben, wenn bestimmte Regeln beherzigt werden.

**Frühstückspause:** Ein Brot oder Sandwich aus Vollkorn mit magerem Käse, Kräuterquark und Grünzeug von zu Hause mitnehmen. Dazu Äpfel, Karotten und Gurken essen. Wer körperlich arbeiten muss, kann die Brotmenge verdoppeln.

**Mittagessen:** Suppe oder Salat bestellen oder leichte Gerichte mit Reis und Gemüse wählen. Wenn man sich sein Menü selbst zusammenstellen kann, lieber bei gedünstetem Gemüse kräftig zugreifen und das Fleisch liegen lassen, wenn es fett aussieht. Um Frittiertes und Paniertes einen Bogen machen. Mit Soßen sparsam umgehen.



Damit werden nicht nur Kalorien gespart, auch die übliche Mittagsmüdigkeit bleibt aus, wenn nicht zu üppig gegessen wird.

**Bewegung:** Einen Teil der Mittagspause für einen kurzen, aber zügigen Spaziergang abzwacken. Das macht auch den Kopf frei.

**Schichtdienst:** Wer gegen den Tagesrhythmus arbeitet, sollte versuchen, einen halbwegs normalen Essensrhythmus beizubehalten. Also während der Nachtschicht nicht Pizza bestellen und mal eben nebenbei um die 1.000 Kalorien verputzen. Besser vor der Schicht am Abend etwas Frisches und Sättigendes wie Pasta mit Fisch oder Gemüsesuppe essen und für die

Pause ein oder zwei Sandwiches mitnehmen. Nach der Arbeit nicht mit leerem Magen hinlegen, sondern zuerst eine Kleinigkeit frühstücken.

Foto: irisblende.de

se zum Essen verleiten, etwa das üppige Buffet auf einer Party, sagt Dr. Stefanie Schmid-Altringer, die die Studie gesichtet und für den AID-Infodienst ausgewertet hat.

Die amerikanischen Forscher hatten die Ursachen für reichliches Essen bei mehr als 3.000 Teilnehmern analysiert und die Personen daraufhin in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine ließ sich vor allem durch externe Faktoren wie Duft und ein köstliches Angebot zum Essen verleiten, die andere benannte vor allem interne Faktoren wie Essen als Ersatzhandlung für negative Gefühle und Einsamkeit. „Je häufiger die Studienteilnehmer emotionale Gründe fürs Essen nannten, desto weniger nahmen sie trotz verhaltenstherapeutischer Begleitung ab beziehungsweise desto häufiger hatten sie nach einem Jahr wieder an Gewicht zugenommen“, sagt Schmid-Altringer. Ihr Fazit: Mehr noch als bislang müsse auf den „seelischen Hunger“

**Schokolade gegen Kummer:** Das ist leider keine gute Nummer, denn zwangsläufig wachsen die Pölsterchen – und machen neuen Kummer.

Foto: hksz/sxc





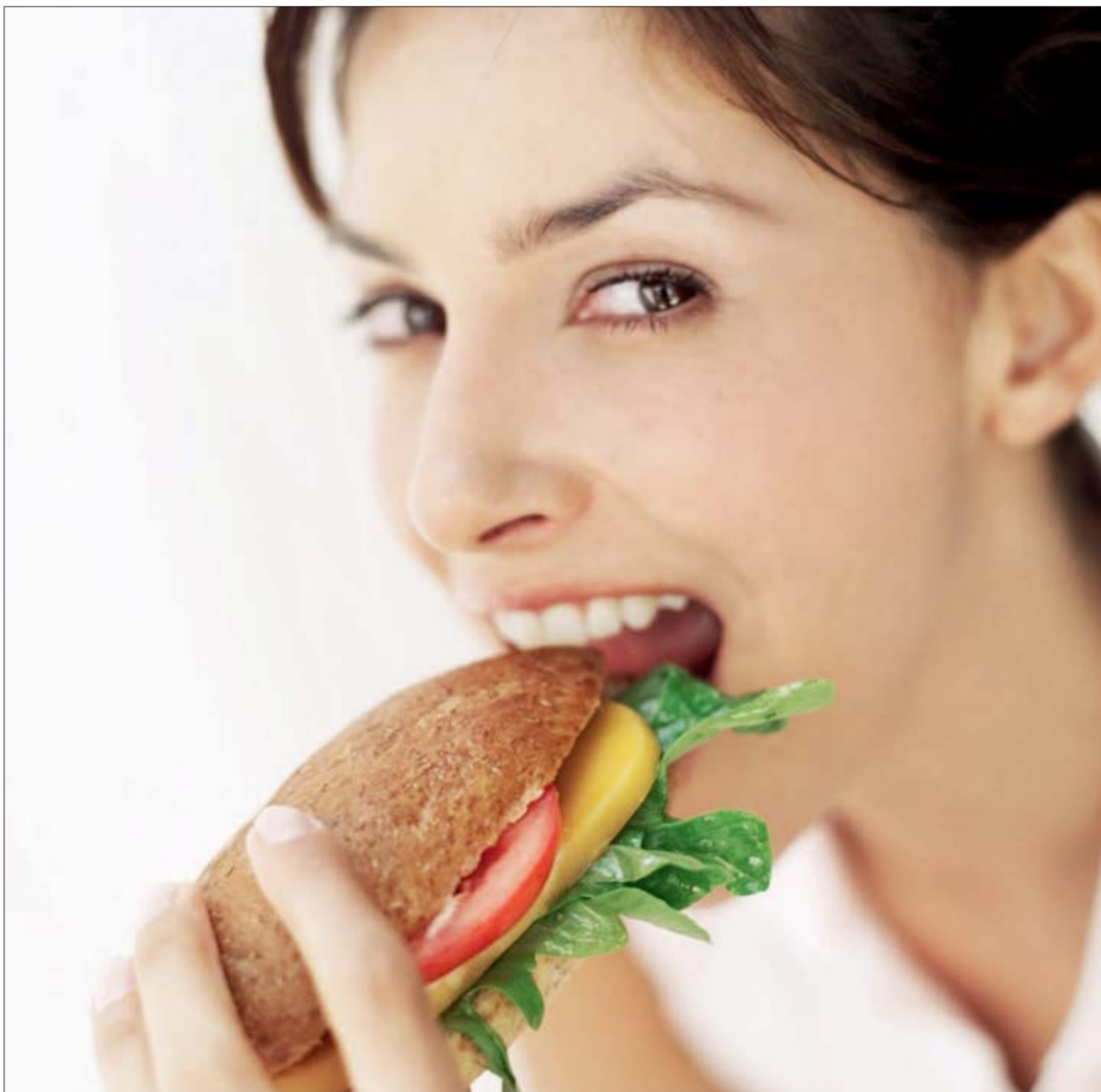


Foto: Stockbyte

## Essen mit Köpfchen

**Bewusst genießen:** Das Essen hübsch anrichten und langsam essen. Nur dann merkt man rechtzeitig, wann man genug hat. Das Sättigungsgefühl setzt nämlich erst nach etwa 20 Minuten ein. Deshalb macht langsam genossenes „Slow Food“ schlank. Wer neben dem Fernsehen oder bei der Arbeit futtert, bekommt hingegen gar nicht richtig mit, dass er etwas gegessen hat – und wie viel.

**Auswahl verkleinern:** Wer sich nur zwei unterschiedliche Lebensmittel gleichzeitig auf den Teller lädt, isst langsamer.

**Mit dem Nachschlag warten:** Auch wenn das Essen noch so lecker ist – bevor man ein zweites Mal zugreift, ein paar Minuten abwarten. Dann verschwindet die Lust auf den Nachschlag oft von selbst.

**Kleine Teller nehmen:** Studien belegen es: Je größer der Teller, desto mehr Essen lädt man sich automatisch auf – und verputzt es auch.

**Leichte Alternativen wählen:** Auf Dauer erzielt man eine große Wirkung, wenn man sich konsequent für das kalorienärmere Angebot entscheidet. Zum Beispiel: Salzkartoffeln statt Pommes frites, Thunfisch im eigenen Saft statt Thunfisch in Öl, Obstkuchen statt Cremetorte.

**Faulheit ausnutzen:** Wenn die Schokokekse in einer Schale auf dem Tisch stehen, greift man garantiert wiederholt zu. Besser: Man nimmt sich einen Keks und stellt die Dose dann wieder schön weit weg in den Schrank.

**Softdrinks meiden:** Nach Erkenntnissen von US-Forschern sind gezuckerte Getränke mit 37 Prozent die wichtigste Quelle der flüssigen Kalorienzufuhr. In 200 ml Bitter Lemon zum Beispiel stecken 176 Kalorien.

**Selbst kochen:** Viele Fertiggerichte enthalten künstliche Zusatzstoffe und viele versteckte Kalorien, aber zu wenig wertvolle Nährstoffe. Wer selbst kocht, behält den Überblick und bestimmt auch, was er isst.

der Patientinnen und Patienten eingegangen werden. Das ist zwar für Psychologen keine ganz so neue Erkenntnis, macht aber deutlich, warum Blitz- und Crashdiäten und auch alle Kuren ohne entsprechende Anleitung scheitern müssen. Sie gehen glatt an den Bedürfnissen der Betroffenen vorbei.

## Ehrlichkeit und Geduld

Wer schlanker werden und es bleiben will, kommt um eine Lebensstiländerung nicht herum. In Maßen, ausgewogen und gesund essen und sich regelmäßig bewegen, sind die wichtigsten Zutaten. Erforderlich ist eine Auseinandersetzung damit, wie viel, wann und warum man eigentlich isst. Wer ein paar Tage ohne zu schummeln alles notiert, was er zu sich nimmt, wird überrascht sein. Sehr viel wird nebenher verzehrt, beim Fernsehen zum Beispiel oder während der Arbeit. So füllt sich das Kalorienkonto, ohne dass man es überhaupt wahrnimmt. Oder man isst viel mehr, als man eigentlich glaubt, weil man gewohnheitsmäßig den zweiten Nachschlag nimmt oder die letzten Reste noch aufisst, da es sich nicht lohnt, sie aufzubewahren.

Ehrlichkeit und Geduld sind gefragt, wenn man dauerhaft Kilos verlieren will. Denn genauso wenig, wie der Speck über Nacht gewachsen ist, verschwindet er von einem Tag auf den anderen. Ernährungswissenschaftler werten es schon als Erfolg, wenn man einen fünfprozentigen Gewichtsverlust über ein Jahr halten kann. Dieses moderate, langsame Abnehmen hat Vorteile. Der Körper kann sich an die neue Leichtigkeit gewöhnen und der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt aus. Das ist gesünder für den Körper und für die Psyche. Denn nichts frustriert mehr, als zusehen zu müssen, wie nach einer Diät die Pölsterchen rasch wieder wachsen. □



# Kompass E-Nummern

**Die Liste:** Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Antioxidantien, Verdickungsmittel, Füllstoffe, Emulgatoren, Vitamine, Aromastoffe u.v.m.

Weitere Themen:

## Zusatzstoffe in Bio-Produkten

Wie viele Zusatzstoffe verträgt unser Körper?

## Aromastoffe

Wie die Chemie unseren Geschmack überlistet

## Gen-Technik

Hier können Gen-Zusätze im Spiel sein

Best.-Nr. F1008

5,00 €



**Orientierung im Einkaufsdschungel:  
So erkennen Sie, welche Produkte wirklich gut sind**



### Kompass Discounter

**Die Tests:** Lebensmittel, Kosmetik und Hygieneartikel, Vitaminpillen und Medizinprodukte u.v.m.

Best.-Nr. F0906

5,00 €



### Kompass Gütesiegel

**Aus dem Inhalt:** Über 300 Label im Test.

Außerdem: TÜV, GS, DIN, Finanzprodukte u.v.m.

Best.-Nr. F1003

5,00 €

**Bestellen Sie im Internet: <http://shop.oekotest.de>  
oder per Telefon: 0 69/3 65 06 26 26**









Foto: stockbyte

# Gut Ding will Weile haben

---

Diätbücher gibt es wie Sand am Meer.  
Ob sie zum dauerhaften Abnehmen taugen,  
hängt vor allem davon ab, was auf den Teller kommt.  
ÖKO-TEST hat von der Ernährungswissenschaftlerin  
Professor Ursel Wahrburg 19 Diätbücher  
überprüfen lassen. Nicht alle kann sie  
zum Abspecken empfehlen.



**Gut sieht er aus,** der Patric Heizmann. Weißes Hemd, ordentliche Hose, leicht gebräuntes Gesicht und eine anständige Frisur. Gesund wirkt er. Kein bisschen Speck zu viel auf den Rippen, nur Muskeln schimmern durchs weiße Hemd. Aber keine Pakete. Alles sitzt am richtigen Fleck. Heute stellt er sein neuestes Abnehmbuch vor. *Ich bin dann mal schlank – Das Erfolgsprogramm*, heißt es. Und gleich zu Beginn der Präsentation auf der Frankfurter Buchmesse macht Heizmann klar: „Ich hasse Diät.“

Er spricht damit wohl allen aus der Seele, die das Kalorienzählen satt haben, die nicht pingelig genau abwiegen wollen, was auf den Teller kommt. Der Fitnesscoach und Sportmanager präsentiert ein Acht-Wochen-Programm, das zum Ziel hat, gesünder zu essen – und dabei nebenbei ein paar Pfunde zu verlieren. Heizmann weiß, dass es schwierig ist, die Kilos dauerhaft loszuwerden. Er lässt durchblicken, dass er früher selbst grauenvolle Sachen gegessen habe. Und dass man davon wider besseres Wissens nicht so leicht loskommt. „Wenn Sie etwas verändern wollen, dann hat der innere Schweinehund etwas dagegen. Er wehrt sich“. Er gibt Abnehmwilligen in seinem Programm darum täglich kleine Übungen auf. Sie sollen helfen, den Schweinehund auszutricksen – und bei der Stange zu bleiben. Oder auch nicht.

So viel Neues bietet das Heizmann-Konzept bei genauerem Hingucken zwar nicht. Wer sich daran hält, isst vor allem Gemüse und Obst, fettarme Milchprodukte, etwas Vollkorn sowie mageren Fisch und fettarmes Fleisch, Öle und Nüsse. Neu ist wohl vor allem, dass es der Fitnesscoach versteht, sein Konzept locker rüberzubringen. Kein den Spaß am Essen verderbender Ernährungswissenschaftler kommt hier daher, sondern ein locker-flockiger En-

**Patric Heizmann** weiss, wie man das Thema Abnehmen gut verkauft. Mit seiner Abnehm-Show tourt er erfolgreich durch die Lande.



tertainer, der das auch in Worte fassen kann und zudem Ahnung hat. Im vergangenen Jahr tourte Heizmann mit seiner Abnehmshow unter anderem durch Siegen, Marburg, Augsburg, Oldenburg, Lüneburg und Bremen. Ob die Zuhörer auch abgespeckt haben, weiß man natürlich nicht so genau. Dass sein Buch ankommt, ist aber schon mal sicher. Bei Amazon liegt es auf den vorderen Rängen.

Das heizmannsche Abnehmkonzept ist nur eins von rund 1.000 verschiedenen Ernährungsstrategien. Heizmann empfiehlt Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten, da sie gut sättigen; an Kohlenhydraten wird dafür gespart. Bei anderen Diäten kommt viel Fettreiches auf

den Teller, wieder andere raten zu low-fat. Manche empfehlen, die verschiedenen Nährstoffe, also Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß nicht zu einer Mahlzeit zu essen, sondern getrennt voneinander, weil Nudeln und Fettreiches nach der Theorie nicht gemeinsam verdaut werden könnten. Andere schmeißen alles in einen Topf.

„Insgesamt ist bei den beurteilten Diätbüchern ein Trend weg von den Extremen zu beobachten“, urteilt Professor Ursel Wahrburg vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster. Sie hat für ÖKO-TEST 19 Diätbücher durchgesehen und zu jedem Buch ein Fazit gezogen. Abgesehen von der extremen *Atkins*-Diät, die Kohlen-



**Diätprinzipien gibt es viele.** Doch häufig wird vergessen, dass am Ende des Tages schlichtweg die Energiebilanz reduziert sein muss.



Foto: Sven Sindt



Foto: Alina Isakovich/Fotolia.com

hydrate in Form von Nudeln, Reis, Kartoffeln und Obst fast vollständig verbietet und zu fett- und eiweißreichen Mahlzeiten rät, seien die meisten Diäten recht moderat. Nur Eier, nur Kartoffeln oder nur Ananas, das empfiehlt heute kaum ein seriöses Abnehmbuch mehr. In Zeitschriften und Zeitungen sind solche Diäten allerdings nach wie vor zu finden.

## Diäten ähneln sich

Dafür nähern sich die Diäten immer stärker einander an. Gemüse und Obst gibt es praktisch bei jeder Diät, ebenso mageres Fleisch, leichte Milchprodukte und Vollkorn. Fast alle Bücher emp-

fehlen zudem pflanzliche Öle. Auch die Rezepte ähneln sich immer mehr. „Kein Wunder, so viele neue Rezepte kann ja auch kein Mensch erfinden, wie für die vielen Diätbücher erforderlich wären“, sagt Ursel Wahrburg.

Allerdings werden dieselben Lebensmittel mit den unterschiedlichsten Begründungen empfohlen. Die Verfechter, die keine oder nur bestimmte Kohlenhydrate in Form von Naturreis, Vollkornbrot und -nudeln empfehlen, gehen davon aus, dass ein hoher Blutzuckerspiegel und damit viel Insulin verhindern, dass Fett aus den Depots verheizt wird und die Pfunde folglich nicht schmelzen. Ziel etwa der *LOGI*-Methode ist es darum, den Blutzucker- und Insu-

linspiegel niedrig zu halten, um die Fettfreigabe aus den Fettdepots zu ermöglichen. Darum sollen hier wenn, dann nur Kohlenhydrate gegessen werden, die wie Vollkornprodukte den Blutzuckerspiegel lediglich mäßig belasten.

Auch bei *Metabolic Power* von Foreveryoung-Papst Ulrich Strunz werden Kohlenhydrate knappgehalten. Hier lautet allerdings die Begründung, dass durch den jahrelangen reichlichen Verzehr von Kohlenhydraten der Stoffwechsel nicht mehr in der Lage sei, Fette zu verbrennen. Denn die benötigten Enzyme seien kaum noch vorhanden. Darum gibt es bei dieser Diät anfangs strikt keine und später kaum Kohlenhydrate. So soll der Stoffwechsel komplett umge-



stellt und es sollen wieder fettabbauende Enzyme produziert werden.

Die Theorie, dass ein völliger Verzicht auf Kohlenhydrate zur Bildung von Enzymen führt, die Fett verbrennen, ist wissenschaftlich nicht haltbar, erklärt dagegen Ursel Wahrburg. Auch die Behauptung, Insulin würde die Fettverbrennung behindern, sei nur bedingt richtig. Dies werde erst bei einer sehr kalorienreichen Kost relevant. Wenn also dauerhaft zu viel Zucker, zu viele Softdrinks und Weißmehlprodukte auf den Teller kommen, wird der Fettabbau durch übermäßige Insulinproduktion behindert. Aber nicht generell.

Eins hingegen vermisst Ursel Wahrburg bei den meisten Diäten: „Der beim Abnehmen entscheidende Aspekt der

negativen Energiebilanz wird überhaupt nicht thematisiert.“ Dass es mit dem Abnehmen also nur klappt, wenn weniger Kalorien gegessen werden, als der Körper benötigt. Stattdessen wird suggeriert, dass allein das empfohlene Ernährungskonzept dazu führt, dass die Pfunde schmelzen.

Doch ob Diäten rank und schlank machen, hängt weniger davon ab, ob Nährstoffe getrennt verzehrt werden oder ob der Insulinspiegel geschont wird, ob wenig Fett auf den Teller kommt oder viel Eiweiß und viele Kohlenhydrate. Entscheidend ist, was unter dem Strich in der Kalorienbilanz herauskommt. „Wissenschaftliche Daten, unter anderem aus den USA zeigen, dass man mit ‚low-cal‘ (kalorienarm) abnimmt,

egal ob die Kalorien bei den Fetten oder Kohlenhydraten eingespart wurden“, erklärt Professor Wahrburg. Damit werde noch einmal das entscheidende Grundprinzip bestätigt: das der negativen Energiebilanz.

Das neue Gewicht halten kann aber nur, wer das Essverhalten dauerhaft ändert und am Bewegungsverhalten schraubt. Und das bedeutet das Wort „Diät“ ja auch: eine geregelte, gesunde Lebensführung – hin zu mehr Aktivität, weg von Fernseher und Chipstüte. Dass dies nur schwer gelingt, zeigt schon die Fülle der Diäten nach Weihnachten in den einschlägigen Magazinen und Zeitschriften.

Den Einstieg in ein neues Essverhalten wird nur finden, wer eine Abnehmetho-

**Ein neues Essverhalten** ist Voraussetzung dafür, dass nach der Diät nicht bald schon wieder zu viele Pfunde auf den Rippen sind.



Foto: Image Source



de wählt, die zu ihm passt. Jeder müsse erst einmal für sich klären, ob besser allein oder in der Gruppe abgenommen werden soll, rät Ursel Wahrburg. Durststrecken lassen sich mit Gleichgesinnten oft besser meistern. Hingegen beschäftigt man sich möglicherweise in der Gruppe mehr mit den Essproblemen anderer als mit den eigenen. Allein, mit Hilfe eines guten Buchs oder einer Ernährungsberatung kann man wiederum besser am eigenen Verhalten schrauben. Das ist gerade für sehr übergewichtige Menschen hilfreich.

Auch muss das Essen, das während der Diät auf den Tisch kommt, einen persönlich ansprechen und gut schmecken. Wer widerwillig während der Diätphase nur Fettreiches isst oder täglich Eiweißshakes schluckt, obwohl ihm der Sinn nach Backkartoffel mit Quark oder einem Schnitzel steht, wird diese Methode langfristig kaum durchhalten. Der Spaß am Essen darf also nicht zu kurz kommen.

Schließlich bietet den Einstieg in ein neues Essverhalten nur eine Diät, die praktikabel ist. Müssen wie bei *Lafer nimmt ab* mittags 40 Minuten für die Zubereitung des Essens einkalkuliert werden, um „Seezungenröllchen in süß-scharfer Currysoße“ zuzubereiten und sollen vorher noch mehr als 15 Zutaten besorgt werden, wird so mancher wohl bald wieder abspringen.

## Gewichts-Jo-Jo verhindern

Die Frage aller Fragen ist aber, welche Kostform den gefürchteten Jo-Jo-Effekt verhindert? Jenes Gewichts-Auf-und-ab, das wohl alle kennen, die schon mehrfach abgespeckt haben. Weil der Körper sich während der Diät an kleinere Portionen gewöhnt und vorübergehend seinen Grundumsatz drosselt, legt er so richtig zu, wenn wieder reichlicher Essen auf den Teller kommt. Mit der Folge,

## Sauerkraut bis zum Abwinken

Wer eine Reisdiet, Sauerkrautkur oder Kartoffeldiet machen möchte, kann sich an *Bild der Frau* wenden. Unter [www.bildderfrau.de](http://www.bildderfrau.de) finden sich alle möglichen einseitigen Abnehmkursen. „Die neue Kartoffel-Diet. Schafft 5 Pfund in 5 Tagen“ wird dort behauptet. Oder „Die neue Sauerkraut-Diet mit den besten Rezepten aus 10 Ländern“. Mit dem supergesunden Lightprodukt lasse sich „ganz leicht“ abnehmen. Wirklich? Schon die Tatsache, dass täglich Sauerkraut, Kartoffeln oder Reis auf den Tisch kommen, macht nicht gerade an. Selbst wer den Versuch wagt, fünf Tage nacheinander vor allem Kartoffeln zu essen, dem wird das Ganze vermutlich nach kurzer Zeit zum Hals heraushängen. Und wer bis zum Ende durchhält, wird nicht belohnt, sondern beschissen. Denn fünf Pfund, sprich 2,5 Kilogramm, lassen sich nicht in fünf Tagen abnehmen. Was hier anfangs den Bach runtergeht, ist schlichtweg Wasser. Der Körper verliert es, weil er als Erstes an die Zuckerdepots geht. Und Zucker ist im Körper in Form von Glykogen gespeichert, das wiederum vor allem aus Wasser besteht. Will der Körper ein Kilo Fett einschmelzen, müssen beim Essen rund 7.000 Kalorien eingespart werden. Kommen also wie bei vielen Diäten rund 1.000 (statt üblicherweise 2.000 bis 2.200) Kalorien täglich aufs Tablett, dauert es schon mal eine Woche, bis das erste Kilo flutscht.

Ob solche einseitigen Blitzkuren überhaupt gemacht werden, darüber liegen Ursel Wahrburg keine Erkenntnisse vor. Dass man sich damit schadet – diese Sorge muss man aber wohl nicht haben. „Die Leute sind es in kürzester Zeit leid, so einseitig zu essen.“

Das bestätigt auch die Wissenschaft. Leute, die mit der fettreichen *Atkins*-Diät abgenommen haben, schwenken im Laufe der Zeit doch wieder auf Nudeln und Brot um. „Studien, die auch noch nach einem halben bis einem Jahr Abnehmerfolge für die *Atkins*-Diät nachweisen, zeigen alle übereinstimmend, dass sich der Kohlenhydratanteil im Zeitverlauf deutlich erhöht und über dem von *Atkins* vorgesehenen liegt“, erklärt Ursel Wahrburg. Von allem etwas, und das in Maßen, so könnte also die Botschaft für gesundes und dauerhaftes Abnehmen lauten.

dass das Gewicht dann oftmals noch höher als vor der Abnehmkur ist.

Mit welcher Kostform der Wideranstieg des Gewichts am besten verhindert wird, das untersuchte kürzlich erstmals eine europäische Studie. Es wurde überprüft, wie sich der Jo-Jo-Effekt ausschalten und das Gewicht langfristig am besten halten lässt. Denn es ist ja so: Dauerhaft sollte kein Mensch von 800, 1.000 oder 1.200 Kalorien am Tag leben. So viele Kalorien sind während einer Diät meist erlaubt. Doch mit der Zeit kommen auch Vitamine und Mineralstoffe zu kurz, wenn das Essen stark eingeschränkt wird. Zwangsläufig rückt also irgendwann der Zeitpunkt näher, an dem der normale Essalltag wieder Einzug hält.

## Vollkorn und viel Eiweiß

In der europäischen sogenannten *Dio- genes*-Studie (Diet, Obesity and Genes) wurden 773 übergewichtige Erwachsene zunächst acht Wochen auf Diät gesetzt, womit sie im Schnitt elf Kilogramm abnahmen. Dann wurden sie in verschiedene Gruppen eingeteilt und erhielten unterschiedliche Menüanweisungen. Mal sollten sie wenig Eiweiß und viele Kohlenhydrate in Form von Zucker, Weißbrot und hellen Nudeln sowie Fett essen. Mal wenig Eiweiß, dazu aber Kohlenhydrate als Vollkornvariante in Form von Naturreis, Müsli und Vollkornbrot, die lange satt machen und Heißhunger verhindern. Des Weiteren sollte ein Teil der Gruppe viel Eiweiß und Vollkorn-Koh-



lenhydrate zu sich nehmen oder aber viel Eiweiß und Zucker-Kohlenhydrate. Die fünfte Gruppe musste sich gesund ernähren, aber nicht weiter auf die Kohlenhydrate achten. Ergebnis: Nach sechs Monaten hatten zwar alle Teilnehmer wieder etwas zugenommen. Jedoch hatten diejenigen, die viel Eiweiß in Form von Fisch, Fleisch und Milchprodukten aßen und zugleich Vollkorn-Kohlenhydrate verspeisten, am wenigsten an Gewicht zugelegt.

Viel Fisch und Fleisch, Milch und Vollkorn und dazu Gemüse und etwas Obst scheint auch die Ernährungsform zu sein, die am besten langfristig durchgehalten wird. In der Gruppe, die diese Ernährungsvariante praktizierte, gab es am wenigsten Studienabbrecher.

Doch diese Kost hat einen Haken. Täglich Fleisch oder Fisch sind als Dauerkost nicht vertretbar. So ist der häufi-

ge Verzehr von viel Fleisch schon aus ökologischen Gründen fragwürdig. Die Belastung der Umwelt mit klimaschädlichem Kohlendioxid und anderen Klimagasen ist bei der Fleischerzeugung vergleichsweise höher als bei vegetarischer Kost mit dem Schwergewicht auf Gemüse, Obst und Vollkorn. Auch können die meisten Meeresfische wegen der Überfischung nicht empfohlen werden.

Fleisch sollte auch aus gesundheitlichen Gründen nicht ständig gegessen werden. Es ist zwar ein gesundes Lebensmittel, das hochwertiges Eiweiß, gut verwertbares Eisen und das – vor allem in tierischen Lebensmitteln enthaltene – Vitamin B 12 liefert. Doch Fleisch enthält auch Stoffe, die ungesund sind. Purine etwa, die Krankheiten wie Gicht begünstigen. Manches Stück vom Tier sowie vor allem Wurst und Fleischwaren sind auch zu fett. Und rotes Fleisch

gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Darmkrebs.

In vielen von ÖKO-TEST begutachteten Diäten kommen öfters kleine Portionen fettarmes Fleisch und Fisch auf den Teller. Das ist erst einmal in Ordnung. Denn sie machen gut satt und unterstützen somit das Durchhalten der Diät. Wird im Anschluss an die Abnehmkur aber wieder mehr gegessen, und erhöhen sich damit auch die Fleisch- und Fischmengen, kann es schnell zu üppig werden. Auch ist das tägliche Essen von Fleisch und Fisch unter ökologischen Gesichtspunkten nicht akzeptabel.

## Wenig Fleisch und Fisch

300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst (möglichst Bio) reichen als Ration pro Woche. Dazu einmal Fisch – aus Bio-Aquakultur – oder Wildfisch wie Hering, Zander oder Makrele. In vielen Gebieten sind sie noch nicht überfischt. Man kann sich aber auch ausschließlich vegetarisch ernähren - mit Gemüse und Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten. Wer noch 300 Gramm Milch, Joghurt und Quark am Tag isst und dazu ein bis zwei Bio-Eier die Woche, ist auch ausreichend mit Eiweiß versorgt – und schön lange satt.

Feilen müssen die Forscher sowieso noch ein bisschen an der Umsetzung ihrer Erkenntnisse. Passend zu den Studienergebnissen lieferten sie einen Essplan. Der empfiehlt morgens Gemüsesticks und fettarmen Käse, mittags Vollkornbrot mit magerem Aufschnitt, nachmittags Vollkornbrot mit fettarmer Leberpastete plus Gurke und abends Pute mit Gemüse und Vollkornnudeln, Salat und Fetakäse.

Das ist aber wohl nicht nach jedermanns Geschmack. Wer möchte schon Gemüsesticks mit Käse zum Frühstück essen? Aber es wird sicher bald das neue ultimative Diätbuch geben, in dem sich die neuen Erkenntnisse niederschlagen. □



**Echte Allrounder:** Viele Gemüsearten lassen sich roh essen. Andere müssen zwar gegart werden. Doch die Zubereitung ist nicht so aufwendig wie bei einem Fleischgericht. Und geschmacklich gibt es immer wieder Abwechslung.

Foto: Franz Pfueg/Fotolia.com



# Abnehmen am PC

## Nur sinnvoll mit Krankenkassen-Zulassung

**D**ie steigende Zahl von Internetanschlüssen hat auch die Angebote von Online-Abnehm-Programmen wie Pilze aus dem Boden schießen lassen. Welche Qualität und welche Leistungen der Kunde dann vorge-  
setzt bekommt, erfährt er erst, wenn er ge-  
bucht hat – und da ist es in aller Regel zu spät.

### Geld zurück bei regelmäßiger Teilnahme

Als gesetzlich Versicherter erhalten Teilneh-  
mer von zertifizierten Online-Kursen die  
Kursgebühren bis zu 100% zurück. Die dafür  
notwendige „Vorauskasse“ ist ein guter Mo-  
tivator, um am Ball zu bleiben. Wer den be-  
rühmten „Tritt in den Hintern“ braucht, sollte  
deshalb kostenlose Angebote gar nicht erst in  
Erwägung ziehen.

### Qualitätsmerkmal Kassenzulassung

Nur für Abnehm-kurse, die als „Präventions-  
kurs“ zugelassen sind, liegt eine sog. „Zertif-  
zierung nach §20 SGB V“ vor. Diese Program-  
me sind auch die einzigen, die überhaupt von  
unabhängigen Stellen geprüft wurden.

Damit ein Anbieter so ein generelles „ok“  
für seinen Kurs bekommt, der von den Kran-  
kenkassen erstattet werden kann, muss der  
Kurs ganze Reihe von Qualitätsvoraussetzun-  
gen erfüllen.

So wird zum Beispiel ein langfristiger An-  
satz zur Veränderung des Ernährungsverhal-  
tens gefordert – einseitigen Monodiäten oder  
Crashkuren wird deshalb die Zertifizierung  
verweigert.

Auch die Regeln der DGE (Deutsche Ge-  
sellschaft für Ernährung) zur Ernährung ge-  
hören zu den geforderten Inhalten: Gemüse  
und Obst in ausreichenden Mengen, frische  
Zutaten statt Dosenfutter, natürliche Lebens-  
mittel anstelle von Tütenkram, der mit heißem  
Wasser und Mikrowelle auf wundersame Wei-  
se zu einer Form von Nahrung wird.

### Qualitätsmerkmal Kursleiter

Eine weitere Anforderung ist die Betreuung  
der Teilnehmer durch qualifizierte Kursleiter.  
Diese müssen nicht nur für die Online-Betreu-  
ung in Foren, Chats und per Email zur Verfü-  
gung stehen, der Kunde muss zudem die Mög-  
lichkeit haben, sich telefonisch Rat zu holen.

### Qualitätsmerkmal Evaluation

Wenn dann von einem Anbieter noch die  
Wirksamkeit des Programms durch wissen-  
schaftliche Untersuchungen nachgewiesen  
werden konnte, ist man als Abnehmwilliger  
in den richtigen Händen. Für einen der füh-  
renden Online-Ernährungskurse, den Präven-  
tionskurs von LowFett 30, liegt nicht nur ein  
Wirksamkeitsnachweis vor, dieses Programm  
punktet auch durch seine Langzeitergebnisse:  
Durch die Hochschule Niederrhein, die das  
Programm ausgewertet hat, wurde nachge-  
wiesen, dass die Absolventen des LowFett  
30-Kurses nach Ablauf eines Jahres nur 0,3 kg  
zugewonnen hatten – bei einem vorangegan-  
gen Gewichtsverlust von 4,9 kg in 12 Wochen.  
Wissenschaftlich betrachtet sticht damit dieses  
Programm aus der Masse der Anbieter regel-  
recht hervor, denn selbst normale Abnehm-  
kurse vor Ort tun sich schwer, Langzeiterfolge  
nachzuweisen. Ein völliges Ausbleiben des  
Jojo-Effekts bei einem Abnehmkurs kann fast  
als „sensationell“ betrachtet werden.

Dr. Markus Ziegler

### LowFett 30 – Onlinekurse und Bücher

Vielen ist das LowFett 30-Konzept von  
Büchern her bekannt. Der neueste  
Ernährungsratgeber der Erfinderinnen des  
LowFett 30-Konzeptes ist seit Mitte Januar  
2011 auf dem Markt.

Das Buch ist im Trias-Verlag Stuttgart  
erschienen und kann im Buchhandel oder  
unter [www.lowfett.de](http://www.lowfett.de) bezogen werden.

Unter [www.lowfett.de](http://www.lowfett.de) finden Sie auch den  
oben erwähnten Online-Ernährungskurs,  
der aufgrund seiner nachgewiesenen Lang-  
zeitwirkung uneingeschränkt empfohlen  
werden kann.

Die Kurskosten für den LowFett 30-On-  
linekurs werden von den meisten gesetz-  
lichen Krankenkassen erstattet.



Gabi Schierz | Gabi Vallenthin  
Lowfett 30 – Das große Kochbuch  
Neuerscheinung, 144 Seiten,  
50 Abbildungen, Format 22 x 23 cm  
ca. € 19,95 [D] / € 20,60 [A] / CHF 34,90  
ISBN 978-3-8304-3824-3

### Vorteile von Online-Kursen

Unter der Voraussetzung, dass der Kurs-  
anbieter zertifiziert ist, die Wirksamkeit  
nachgewiesen werden konnte und mehr  
als eine Krankenkasse die Kursgebühren  
erstattet, verfügen Online-Varianten ge-  
genüber herkömmlichen Abnehmkursen  
über einige attraktive Vorteile:

- Der Teilnehmer kann von Zuhause aus  
den Kurs absolvieren, was nicht nur  
für Mütter ideal ist, sondern auch für  
Schichtarbeiter und alle, die im Job stark  
eingespannt sind.
- Hinzu kommt, dass der Teilnehmer  
zeitlich ja nicht gebunden ist: Seine Kurs-  
stunden finden immer dann statt, wenn  
er Zeit hat und nicht umgekehrt.
- Die Inhalte der Online-Kurswochen sind  
professionell ausgearbeitet und werden  
ansprechend präsentiert.
- Alle Online-Präventionskurse zur Ernäh-  
rung sind immer noch deutlich billiger als  
Abnehm-kurse vor Ort.





# Diäten im Überblick

## Die LOGI-Methode



**Diätprinzip:** wenig Kalorien, viel Eiweiß. Nach der *LOGI*-Theorie (low glycemic and insulinemic) führt der hohe Verzehr von Kohlenhydraten, an die der Mensch aufgrund seiner Evolution nicht gewöhnt ist, zu Veränderungen im Stoffwechsel und schließlich zu Übergewicht. Vor allem ein hoher Insulinspiegel soll die Fettverbrennung verhindern und das Gewicht ansteigen lassen. Ziel der *LOGI*-Methode ist es, den Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig zu halten, indem nur Kohlenhydrate gegessen werden, die wie Vollkornprodukte den Blutzucker mäßig „belasten“.

**Wie funktioniert es?** Gemüse darf praktisch ohne Mengenbegrenzung gegessen werden, bei Obst werden zwei Portionen pro Tag empfohlen. Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse sollen zu jeder Mahlzeit gehören. Nüsse und fettreicher Fisch werden zudem wegen ihrer guten Fettqualität empfohlen, ebenso wie Olivenöl und Rapsöl. Vollkornprodukte und Kartoffeln (mit Schale) sollten nur „in Maßen“ auf den Teller kommen, raffinierte Kohlenhydrate allenfalls selten.

**Das ist positiv:** Der hohe Anteil an Gemüse und Obst ist günstig. Die Fettqualität ist gut, weil vor allem ungesättigte Fettsäuren durch Öle und Omega-3-Fettsäuren durch fettreichen Fisch auf den Tisch kommen. Der hohe Eiweißanteil sorgt für eine gute Sättigung.

**Das ist weniger günstig:** Die starke Einschränkung von Kohlenhydraten, und hier auch von den „guten“ Vollkornprodukten, ist ernährungsphysiologisch nicht zu begründen. Erst bei einer

dauerhaft hohen Kalorienzufuhr spielt das rasche Ansteigen des Insulinspiegels bei der Gewichtsentwicklung eine Rolle. „Gute“ Kohlenhydrate sind zwar laut *LOGI* „in Maßen“ erlaubt, tauchen aber in den Rezepten kaum auf. Durch den hohen Anteil an magerem Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten ist die *LOGI*-Methode eher kostspielig. Auch sind die möglichen Risiken der sehr hohen Zufuhr an Eiweiß bislang nicht eindeutig geklärt.

**Ist die Diät praktikabel?** Die *LOGI*-Methode ist alltagstauglich, sie bietet viel Spielraum bei der individuellen Lebensmittelwahl und Mahlzeitenverteilung. Man braucht viel Zeit für Einkauf und Zubereitung.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Ja, sie sind abwechslungsreich und vielseitig. Häufig enthalten sie jedoch Zutaten, deren Beschaffung aufwendig ist.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja, allerdings sind die Informationen eher allgemeiner Natur. Es gibt kein spezielles Bewegungsprogramm.

**Fazit:** Die *LOGI*-Kost ist abwechslungsreich und ermöglicht eine ausreichende Nährstoffzufuhr. Ein wichtiger Aspekt wird kaum thematisiert: dass nur abnimmt, wer am Tagesende eine negative Energiebilanz hat. Die Negativbewertung der Kohlenhydrate als „nicht-artgerecht“, krank- und dickmachend ist wissenschaftlich nicht haltbar. Zweifellos hilft die Lebensmittelwahl, zum Beispiel Gerichte ohne klassische „Sättigungsbeilage“, ebenso wie die gute Sättigung, die Kalorienzufuhr im Lot zu halten. Ohne diese Einschränkung der Energiezufuhr wird aber auch die *LOGI*-Methode nicht zur Gewichtsabnahme führen.



**Dr. Nicolai Worm,**  
*LOGI Methode: Glücklich und schlank*, Systemed-Verlag, 2009, 19,90 Euro



**Franca Mangiameli, Heike Lemberger,** *Das neue große LOGI Kochbuch*, Systemed-Verlag, Lünen 2009, 19,95 Euro



# Schlank im Schlaf

**Diätprinzip:** Trennkost, wenig Fett. Die „Insulin-Trennkost“ besteht aus einer morgendlichen Mahlzeit mit reichlich Kohlenhydraten, mittags werden Kohlenhydrate und Eiweiß kombiniert, abends soll vor allem Eiweiß gegessen werden. Zu jeder Mahlzeit sind geringe Fettmengen erlaubt. Durch diese Form des Trennens soll nachts der Insulinspiegel niedrig gehalten werden.

**Wie funktioniert es?** Zum Frühstück gibt es vor allem Kohlenhydrate, also Brot, süßen Brotaufstrich, Müsli, Obst und Fruchtsäfte, dazu ein wenig Streichfett und Nüsse. Das Mittagessen besteht hauptsächlich aus Eiweiß und Kohlenhydraten, also magerem Fleisch oder Fisch, viel Gemüse sowie Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Die abendliche Mahlzeit enthält vor allem Eiweiß durch Fleisch oder Fisch, dazu Gemüse und/oder Salat. Außerdem werden Eiweißpräparate empfohlen. Unterschieden wird zwischen zwei „Stoffwechseltypen“: dem Nomaden – er verträgt Kohlenhydrate besonders schlecht, und dem Ackerbauern, dem Kohlenhydrate etwas besser bekommen.

**Das ist positiv:** Es gibt sehr viel Gemüse und Obst, fettarme Milchprodukte, Kartoffeln, Nudeln/Reis und pflanzliche Öle. Durch den hohen Gemüseanteil und wenig Fett kann relativ viel gegessen werden, sodass der Bauch lange satt bleibt.

**Das ist weniger günstig:** Wer sich an den Rezepten und Tagesplänen orientiert, nimmt circa 1.600 bis 17.00 Kalorien am Tag zu sich. Dies dürfte zumindest für Frauen zu viel sein, um damit nennenswert abzunehmen. Eiweißpräparate sind unnötig.

**Ist die Diät praktikabel?** Vielen dürfte – trotz eines Fragebogens – nicht klar sein, zu welchem Typ (Nomade oder Ackerbauer) sie gehören. Auch gibt es je nach Typ und BMI fünf unterschiedliche Diätvarianten. Doch die richtige Wahl der individuellen Variante ist schwierig. Wenn man alle Regeln der Diät genau befolgt, ist sie sehr kompliziert und alltagsuntauglich. Sofern man sich im Wesentlichen nur an den Rezepten und den vorgeschlagenen Tagesplänen orientiert, wird es einfacher. Die anschließende Dauerernährung nach dem Insulin-Trennkost-Prinzip ist dementsprechend auch kaum praktikabel.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Die Rezepte sind vielseitig und abwechslungsreich. Teilweise erfordern sie jedoch viel Zeitaufwand.

**Ist Bewegung ein Thema?** Auf die Bedeutung der Bewegung wird ausführlich eingegangen, insbesondere in Bezug auf den



Muskelerhalt bzw. -aufbau. Es gibt umfangreiche Anregungen für sportliche Aktivitäten, sowohl Ausdauer-, als auch Kraftsport.

**Fazit:** Insgesamt entbehrt das Konzept einer wissenschaftlichen Grundlage. Es ist zwar richtig, dass der Fettabbau bei einem hohen Insulinspiegel erschwert wird, aber dies wird erst bei einer sehr kalorienreichen Kost relevant. Der beim Abnehmen entscheidende Aspekt der negativen Energiebilanz wird überhaupt nicht thematisiert. Man gewinnt den falschen Eindruck, dass allein die richtige Kombination bzw. Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten praktisch „automatisch“ zur Gewichtsabnahme führt.

Der abendliche Verzicht auf Kohlenhydrate ist nicht sinnvoll, weil das Gehirn auch nachts Glucose benötigt. Diese kann nicht durch den Fettabbau gewonnen werden, sondern wird durch die – unerwünschte – Umwandlung von Eiweiß in Glucose geliefert. Langfristig wird das Konzept wegen der Einschränkungen bei der Mahlzeitengestaltung schwer durchzuhalten sein.



**Detlef Pape u.a.,** *Schlank im Schlaf*, Gräfe und Unzer, 2007, 19,99 Euro



**Detlef Pape u.a.,** *Schlank im Schlaf – Das Kochbuch*, Gräfe und Unzer, München 2007, 16,99 Euro



## Lafer nimmt ab

**Diätprinzip:** Trennkost, wenig Fett. *Lafer nimmt ab* ist praktisch die „Prominentenversion“ von *Schlank im Schlaf*. Detlef Pape ist Co-Autor des Buches. Das Abnehmprinzip ist daselbe wie bei *Schlank im Schlaf*, die Rezepte unterscheiden sich aber.

**Wie funktioniert es?** Wie *Schlank im Schlaf*. Die Einteilung in „Nomaden“- oder „Ackerbauer“-Typ erfolgt jedoch mit einem gegenüber dem Original sehr vereinfachten Fragebogen. Personen mit auffälligen Glucose- und Blutfettwerten oder erhöhtem Blutdruck werden grundsätzlich dem Nomaden-Typ zugeordnet.

**Das ist positiv:** Es sollen nach der Theorie viel Gemüse und Obst gegessen werden. Zudem kommen fettarme Milchprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis sowie pflanzliche Öle auf den Teller. Die Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist sichergestellt.

**Das ist weniger günstig:** Unter dem Strich nimmt, wer sich an den Rezepten und Mengeneempfehlungen orientiert, häufig zu viele Kalorien auf, um abzunehmen.



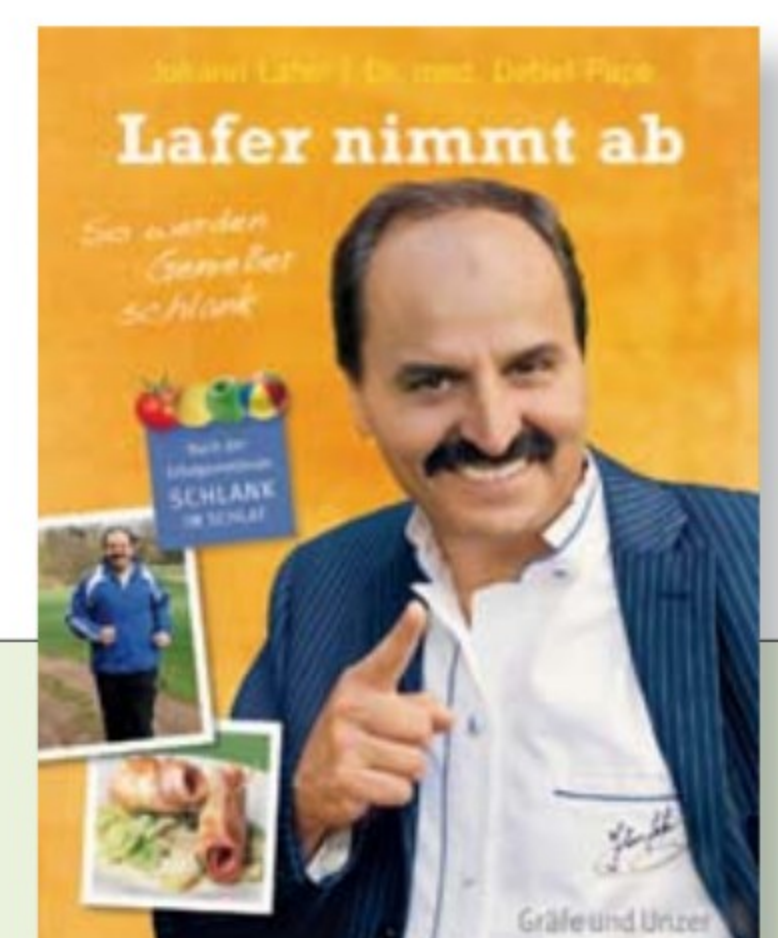
Foto: ExQuisine/Fotolia.com

**Ist die Diät praktikabel?** Die Diät ist einfacher in der täglichen Umsetzung als das Original von Detlef Pape. Die Unterteilung in Nomade und Ackerbauer wird zwar in der Theorie beschrieben, im praktischen Teil jedoch nur noch ansatzweise weiterverfolgt; die meisten Empfehlungen sind „typ-unabhängig“.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Die „Genießer-Rezepte“, insbesondere ihre Fotos, sind zwar ansprechend, entstammen aber deutlich der gehobenen bzw. Gourmetküche. Sie erfordern häufig sehr viele, zum Teil exotische bzw. nicht überall erhältliche, sowie teure Zutaten und sind aufwendig in der Zubereitung. Wenn schon für ein Frühstücksgeschicht mehrere, nicht alltägliche Produkte wie Limetten, Kokossirup und Kokosmilch benötigt und eine Zubereitungszeit von 25 Minuten veranschlagt werden, für das Mittagessen „Seezungenröllchen in süß-scharfer Curry-Soße“ mehr als 15 Zutaten und 40 Minuten erforderlich sind, dann werden hier begeisterte Hobbyköche angesprochen. Die Rezepte sind nur wenig alltagstauglich. Im Vergleich zu den Original *Schlank-im-Schlaf*-Rezepten wird die Gemüsemenge in diesen Rezepten deutlich reduziert, was sich nachteilig auf die Sättigung und somit auf das Abnehmen auswirkt.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja, es werden Empfehlungen für ein leichtes Ausdauertraining sowie für diverse Kraft- bzw. gymnastische Übungen gegeben.

**Fazit:** Die Differenzierung in die Stoffwechseltypen tritt hier in den Hintergrund, das erleichtert die praktische Umsetzung der Diät. Die grundsätzlichen Nachteile und Kritikpunkte der Insulin-Trennkost nach Detlef Pape gelten aber auch hier. Die Rezepte zur Diät sind größtenteils sehr zeit- und zutatenaufwendig und teuer, was die Alltagstauglichkeit der Diät wiederum erheblich einschränkt.



**Johann Lafer, Detlef Pape,**  
*Lafer nimmt ab*, Gräfe und Unzer,  
München 2009, 19,90 Euro



# Die Iso-Diät

**Diätprinzip:** wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sollen jeweils etwa ein Drittel der Kalorien liefern und damit „isokalorisch“ verteilt werden. Diese „ausgewogene“ Nährstoffverteilung gilt als optimale Voraussetzung zum Abnehmen. Dabei sollen die Kohlenhydrate wie bei der *GLYX*-Diät einen niedrigen glykämischen Index haben. Es werden viele Ballaststoffe empfohlen. Dadurch soll der Körper auf eine niedrige Insulinproduktion – als Voraussetzung zum Abnehmen – umgestellt werden. Mit der Begründung, dass Gluten von vielen Menschen nicht oder nicht gut vertragen wird, ist die Diät für alle glutenfrei, das heißt es gibt keine Getreideprodukte, auch die glutenfreien Ersatzprodukte werden abgelehnt.

**Wie funktioniert es?** Es wird ein Acht-Wochen-Diätplan mit jeweils drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten plus Rezepte vorgegeben, die täglich 1.600 Kilokalorien liefern. Um den angestrebten Eiweißanteil zu erreichen, werden Mahlzeiten teilweise mit Proteinpulver angereichert. Zur Ergänzung gibt es einige Empfehlungen für geeignete und weniger geeignete Lebensmittel, die in die Kategorien protein-, kohlenhydrat- und fettreich eingeteilt werden. Diese Listen sind allerdings sehr unvollständig und damit nur begrenzt hilfreich.

**Das ist positiv:** Die tägliche Menge an Obst und Gemüse ist reichlich. Trotz des relativ hohen Gesamtfettgehalts hat die Kost einen niedrigen Gehalt an unerwünschten gesättigten Fettsäuren.

**Das ist weniger günstig:** Der vollständige Verzicht auf Getreideprodukte aller Art ist negativ zu bewerten. Aus der Begründung der häufig vorkommenden Glutenunverträglichkeit wird ein pauschales Verbot für alle abgeleitet. Auch der Einsatz von Eiweißpulver ist nicht wünschenswert und erforderlich.

**Ist die Diät praktikabel?** Bei der Diät wird (zunächst) streng nach Plan gegessen. Das schränkt die individuelle Kostgestaltung erheblich ein. Außerdem muss man völlig auf Brot, Müsli und Nudeln verzichten. Das erschwert das Durchhalten. Als Kohlenhydrate sind praktisch nur Hülsenfrüchte, Reis und Kartoffeln erlaubt. Auch die exakt vorgegebenen Mengen in den Rezepten erschweren die Durchführbarkeit, zumal häufig kleine, nicht handelsübliche Mengen empfohlen werden, die abgewogen werden müssen und bei denen sich die Frage nach der Resteverwertung stellt – zum Beispiel eines halben Stücks Obst. Eine langfristige Kostumstellung nach diesem Diätprinzip, die hier ebenfalls angestrebt wird, kann man so nicht erreichen.



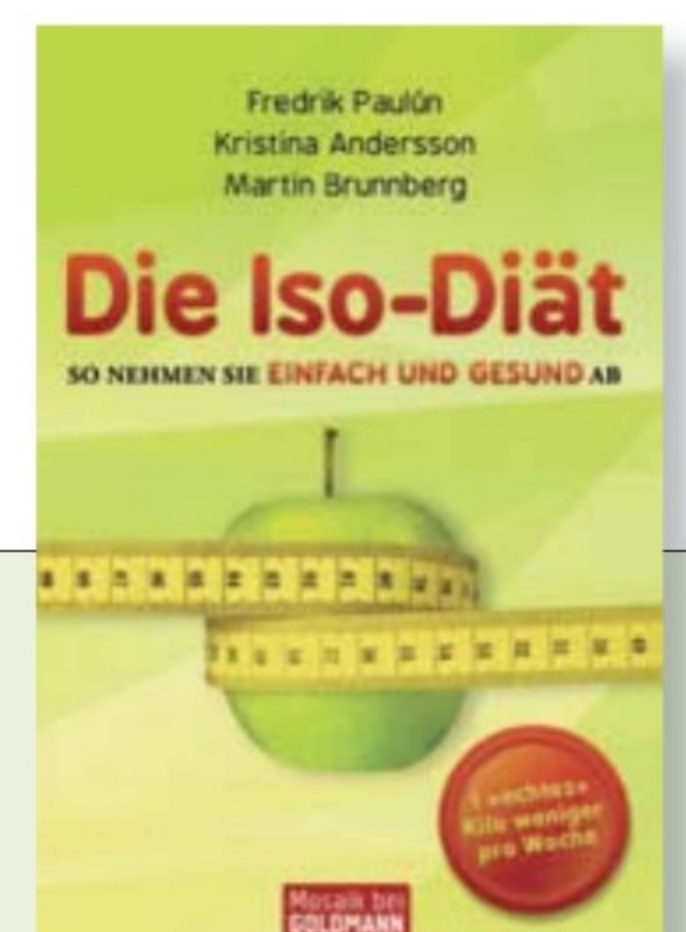
Foto: Carmen Steiner/Fotolia.com

**Sind die Rezepte ansprechend?** Nein. Um das Hauptziel der Diät zu erreichen, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate möglichst in jeder Mahlzeit annähernd gleich zu verteilen, werden teilweise – zumindest für deutsche Durchschnittsgaumen sehr ungewöhnliche Lebensmittelkombinationen als Gericht zusammengestellt, etwa ein Frühstück aus zwei Eiern, Hüttenkäse und Obst, eine Zwischenmahlzeit aus Magerquark, Beeren und Ei, oder ein Mittagsgeschicht aus Thunfisch, Sojabohnen, Mais und Avocado.

**Ist Bewegung ein Thema?** Es werden einige kurze und sehr allgemeine Empfehlungen zu mehr Bewegung gegeben. Insgesamt wird täglich eine Stunde Bewegung aus Alltagsaktivitäten plus Sport empfohlen.

**Fazit:** Das Grundprinzip dieser Diät – isokalorische Verteilung der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate als entscheidende Voraussetzung zum gesunden Abnehmen – ist wissenschaftlich nicht begründet. Durch die strikten Vorgaben des Acht-Wochen-Diätplans und die ungewöhnlichen Lebensmittelkombinationen sowie den kompletten Verzicht auf Getreideprodukte aller Art ist die Diät nicht alltagstauglich und nur schwer durchzuhalten. 1.600 Kilokalorien pro Tag sind für die meisten Frauen zu viel, um damit abzunehmen.

**F. Paulún, K. Andersson, M. Brunnberg, Die Iso-Diät: So nehmen Sie einfach und gesund ab,** Goldmann-Verlag, 2010, 7,95 Euro





## Die neue GLYX-Diät

**Diätprinzip:** wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß. Der Insulinspiegel im Blut soll möglichst niedrig gehalten werden, damit Fett abgebaut werden kann und das Gewicht somit runtergeht. Abgenommen werden soll mit Lebensmitteln, die einen niedrigen glykämischen Index (GLYX) haben. Sogenannte Slow-carb-Lebensmittel wie Vollkorn lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen und der Insulinspiegel bleibt folglich niedrig.



Foto: Carmen Steiner/Fotolia.com

**Wie funktioniert es?** Die Diät beginnt mit zwei Fatburner (Fettverbrennungs)-Suppentagen, an denen beliebig viel Gemüsesuppe gegessen werden darf. Es folgt eine Fatburner-GLYX-Woche nach Diätplan mit drei Mahlzeiten pro Tag. Daran schließt sich das zeitlich unbegrenzte GLYX-Baukastensystem an. Anhand von Ampelfarben-Tabellen kann man Lebensmittel mit niedrigem GLYX, sogenanntes Fit-Fett und eiweißreiche Produkte beliebig kombinieren.

**Das ist positiv:** Die Orientierung am GLYX bedeutet, dass vor allem reichlich naturbelassenes Gemüse und Obst gegessen wird, ebenso Vollkornprodukte. Versteckte (gesättigte) Fette und Süßes werden stark eingeschränkt.

**Das ist weniger günstig:** Die täglich vorgeschriebene Eiweißmenge ist sehr hoch und praktisch nur durch Aufnahme von Proteinpulver möglich. Dabei ist die sehr hohe Eiweißzufuhr als Voraussetzung zum Abnehmen wissenschaftlich gar nicht belegt. Nahrungsergänzungsmittel als Fettverbrenner wie Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Carnitin sind fragwürdig, weil ihre Wirkung nicht nachgewiesen ist. Mit einem Gramm Vitamin C täglich wird man sicher nicht mehr abnehmen als ohne diese Zulage.

**Ist die Diät praktikabel?** Ja. Für die ersten zehn Tage gibt es klare Anleitungen. Die anschließende individuelle Zusammenstellung der Mahlzeiten und Tageskost anhand der vorgegebenen Tabellen ist nachvollziehbar und erlaubt persönliche Freiheiten, was den Abnehmerfolg erhöht. Teils ist der Aufwand bei der Zubereitung aber hoch. Wer täglich drei Gerichte nach dem Kochbuch zubereitet, benötigt bis zu anderthalb Stunden Zeit.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Es gibt vielfältige und abwechslungsreiche Rezeptvorschläge. Zu vielen Gerichten wird – da Kartoffeln, Nudeln oder Reis zumeist fehlen – allerdings lediglich eine kleine Scheibe Brot oder ein Brötchen empfohlen. Das ist etwas dürftig.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja. Es gibt ein umfangreiches Programm mit Schwerpunkt auf Trampolinspringen und Dehnübungen. Das Programm ist weitgehend in Ordnung. Warum der Fokus auf Trampolinspringen liegt, lässt sich allerdings nicht nachvollziehen. Die Versprechungen zum Ausmaß der Fettverbrennung sind teilweise massiv übertrieben.

**Fazit:** Die zugrunde liegende GLYX-Theorie ist durchaus hilfreich beim Abnehmen. Sie funktioniert in der Praxis aber nur, wenn die Kost gleichzeitig energiereduziert ist. Dass Abnehmen nur bei negativer Energiebilanz gelingt, wird jedoch nicht thematisiert. Es entsteht der falsche Eindruck, die richtige Lebensmittelwahl würde automatisch und ohne Rücksicht auf die verzehrten Mengen die Pfunde purzeln lassen. Dass man mit der GLYX-Diät abnimmt, liegt daran, dass sie nur wenige Kalorien liefert und wegen des vielen Eiweißes gut satt macht. In den ersten zehn Tagen liefern die Suppen bzw. Tagespläne maximal 1.000 Kilokalorien am Tag. Auch anschließend ist das, was auf den Teller kommt, nicht gerade üppig.



**Marion Grillparzer,**  
Die neue GLYX-Diät,  
Gräfe und Unzer, 2009,  
19,99 Euro



**Marion Grillparzer,**  
**Martina Kittler,** GLYX-Diät – Das Kochbuch, Gräfe und  
Unzer, München 2007, 12,90 Euro



# Die neue Atkins-Diät

**Diätprinzip:** wenig Kohlenhydrate. Auf Kohlenhydrate aller Art soll weitestgehend verzichtet werden. Weil der Insulinspiegel dann nicht steigt – was laut Atkins das Abnehmen verhindert – soll Fett aus den Depots zur Energiegewinnung mobilisiert und folglich abgespeckt werden. Um den Prozess der Fettschmelze einzuleiten, ist ein sehr fett- und eiweißreicher Speisezettel fast ohne Kohlenhydrate erforderlich. Auf die Kalorien muss dabei nicht geachtet werden.

**Wie funktioniert es?** Die Diät beginnt mit der zweiwöchigen Phase 1, in der am Tag lediglich 20 Gramm Kohlenhydrate aus Salat und anderem Gemüse erlaubt sind. Fett- und eiweißreiche Lebensmittel hingegen dürfen reichlich gegessen werden. Es schließen sich die Phasen 2 und 3 an, die bis zur Erreichung des Wunschgewichts durchgeführt werden. Stufenweise dürfen jeweils fünf bis zehn Gramm Kohlenhydrate pro Tag mehr gegessen werden, allerdings nur bis zu einer Obergrenze von maximal 60 Gramm am Tag. Für die anschließende gewichtserhaltende Dauerernährung, Phase 4, sieht Atkins einen Kohlenhydratanteil von bis zu 90 Gramm am Tag vor.

**Das ist positiv:** Die erlaubten Kohlenhydrate sollen mit Gemüse, später auch aus Beeren, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkorn kommen. Zucker- und Weißmehl-Kohlenhydrate werden abgelehnt.

**Das ist weniger günstig:** Die Diät ist sehr einseitig, extrem eiweiß- und fettreich, dabei auch reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. In der ersten Phase kommen fast nur Fleisch, Fisch und Eier auf den Teller. Die *Atkins*-Diät enthält nur sehr wenige Ballaststoffe; die Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen ist teilweise unzureichend. Die geringen Mengen an Kohlenhydraten sind bedenklich. Allein für die Versorgung des Gehirns werden aber 100 bis 130 Gramm am Tag benötigt. Selbst in der lockersten Phase kommen jedoch kaum mehr als 100 Gramm Kohlenhydrate auf den Teller. Das hat zur Folge, dass Glucose aus Eiweiß produziert werden muss. Dafür aber wird Muskelmasse abgebaut. Während der Diät sollten Nahrungsergänzungsmittel, bevorzugt *Atkins Nutritionals*, eingenommen werden.

**Ist die Diät praktikabel?** Schon aufgrund der Einseitigkeit ist die Diät langfristig kaum praktikabel. Darüber hinaus ist sie aber auch nicht einfach umzusetzen, da immer der erlaubte Kohlenhydratgehalt errechnet werden muss. Die Lebensmittel, die für den Vorrats- bzw. Kühlschrank empfohlen werden, sind häufig hierzulande nicht gängig, beispielsweise Kürbis aus der Dose, schwarze Sojabohnen und reiner Schokoladenextrakt.



Foto: NiDerLander/Fotolia.com

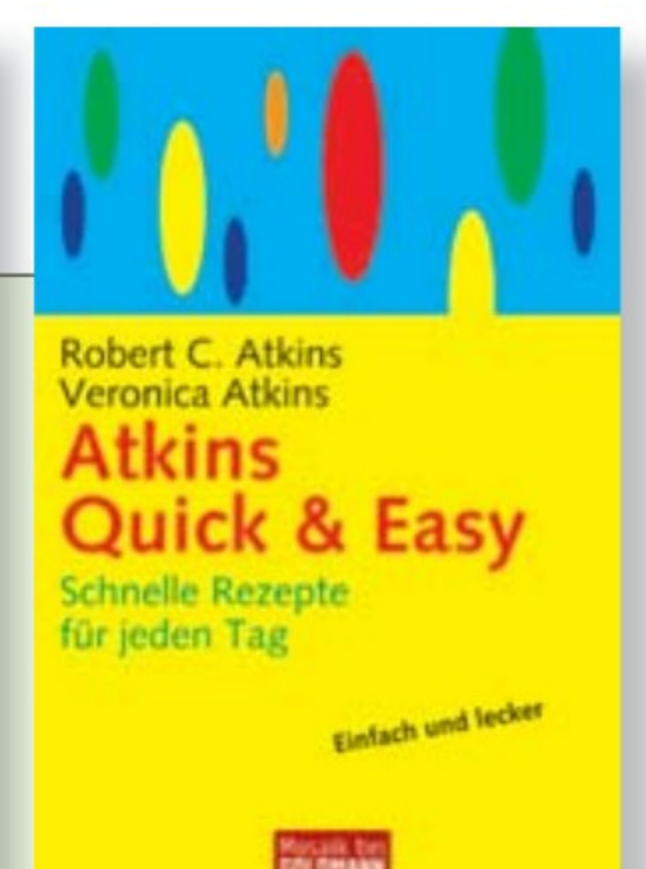
**Sind die Rezepte ansprechend?** Die Rezepte überzeugen nicht. Da sie praktisch nur aus Sahne, Fleisch und anderen fetten Produkten bestehen, sind sie sehr gewöhnungsbedürftig. Außerdem sind sie eher auf den US-amerikanischen Geschmack zugeschnitten.

**Ist Bewegung ein Thema?** Es wird zwar auf die Bedeutung von Bewegung hingewiesen und zu mehr Aktivität geraten. Es gibt jedoch nur wenige allgemeine Ratschläge zu vermehrter Alltagsaktivität und zur Wahl einer geeigneten Sportart.

**Fazit:** Die zugrunde liegende Theorie ist wissenschaftlich nicht haltbar. Auch ist die Diät sehr einseitig, wenig alltagstauglich, fleisch-, fisch- und eierlastig. Langfristig sind gesundheitliche Risiken nicht auszuschließen, etwa Verdauungsprobleme wegen des geringen Ballaststoffgehalts oder die Erhöhung der Blutfette durch gesättigte Fette. Mit der *Atkins*-Diät lassen sich nachweislich einige Kilos abnehmen, aber nicht wegen der postulierten Effekte, sondern weil die Kost unterm Strich trotz viel Fett wenige Kalorien liefert. Mit der Zeit werden Diätwillige aufgrund der Einseitigkeit und Aversion gegen allzu Fettes freiwillig wenig(er) essen. Studien zeigen, dass sich der Anteil an Kohlenhydraten bei ihnen mit der Zeit erhöht und über dem von Atkins vorgesehenen Ziel liegt.

**Robert C. Atkins,**  
*Die neue Atkins-Diät,*  
Goldmann-Verlag,  
2010, 11,00 Euro

**Robert Atkins,  
Veronica Atkins,**  
*Atkins Quick & Easy – Schnelle Rezepte für jeden Tag,*  
Goldmann-Verlag, München 2006, 8,95 Euro





## Simplify-Diät



Foto: photo alto

**Diätprinzip:** wenig Fett. Dies ist keine Diät im üblichen Sinne. Vielmehr handelt es sich um eine sehr umfangreiche Anleitung zur dauerhaften Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und zu mehr Bewegung. Obwohl es sich um die *Simplify*-Diät(methode) handelt, ist vom Gewicht bzw. vom Abnehmen in dem gesamten Buch kaum die Rede.

**Wie funktioniert es?** Zunächst soll sich jedermann das eigene Essverhalten bewusst machen und dabei die Schwächen aufdecken. Anschließend soll das Essumfeld entrümpelt werden, unter anderem indem Vorräte und alles Überflüssige aus Kühl- und Küchenschrank weggeworfen wird. Dann wird das „reduzierte Einkaufen“ vermittelt. Es sollen also zum Beispiel keine Lebensmittel mit Konservierungsstoffen, Glutamat oder Transfettsäuren in den Einkaufskorb kommen. Eingekauft wird nur so viel, wie heute und morgen gegessen wird. Schließlich soll mit ungünstigen Essgewohnheiten aufgeräumt werden, unter anderem durch langsames Essen, kleine Teller und Portionen und durch das Beachten von Sättigungssignalen. Immer wird zu einfachen, das heißt zu wenig verarbeiteten Lebensmitteln

wie Fleisch und Fisch in purer Form geraten. Würstchen und Konserven mit Fisch sind also beispielsweise tabu.

**Das ist positiv:** Unter dem Strich handelt es sich um eine weitgehend naturbelassene Ernährung mit ausgewogenen Nährstoffrelationen und ausreichender Zufuhr essenzieller Nährstoffe. Auch Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gibt es reichlich.

**Das ist weniger günstig:** Einzelne Lebensmittelratschläge sind als weniger günstig zu bewerten. So etwa die ausdrückliche Empfehlung von Meeresfrüchten, die aber teuer, teils auch aufwendig zu beschaffen sind.

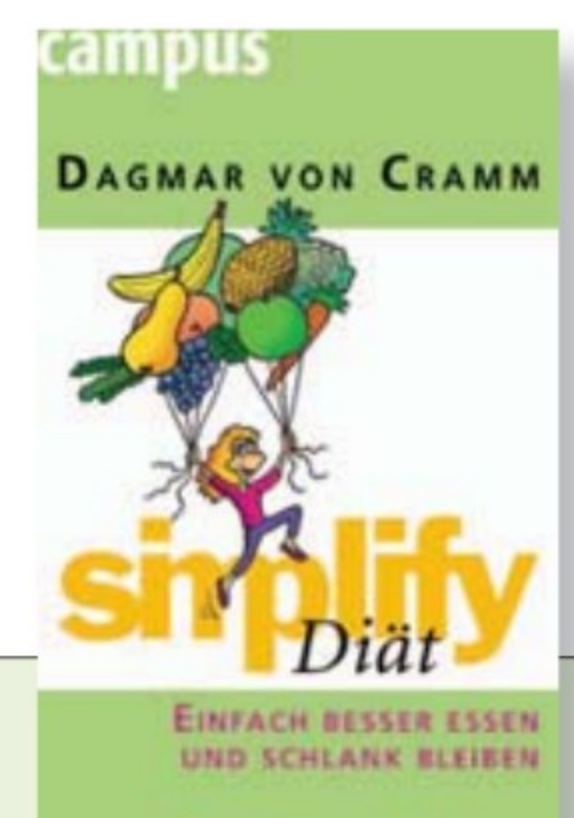
**Ist die Diät praktikabel?** Vieles, was als „Entrümpelung“ empfohlen wird, bedeutet im Alltag einen erheblichen Mehraufwand. So soll nur für ein, zwei Tage eingekauft werden, was aber für viele nicht praktikabel ist. Auch soll das Ernährungsverhalten von Grund auf verändert werden. Das ist zweifellos ein hehres Ziel, aber für die meisten Normalesser im Alltag wohl eher abschreckend.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Es gibt keine konkreten Rezeptvorschläge oder Tagespläne.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja. Auch hier gilt die Devise: Mehr Bewegung durch „Vereinfachung“ im Alltag und beim Sport. Der Rat, ohne Putzmittel zu putzen, dafür aber mit mehr Muskelkraft zur Tat zu schreiten oder das Auto selbst zu waschen, um in Bewegung zu bleiben, scheint aber doch etwas weltfremd – zumal Letzteres zumeist verboten ist.

**Fazit:** Die meisten *Simplify*-Ratschläge können zu einem gesünderen Essverhalten und Lebensstil beitragen. Ob allerdings übergewichtige Menschen durch diese allgemeine Umstellung tatsächlich nennenswert an Gewicht verlieren, erscheint fraglich. Auch dürften viele Abnehmwillige auf dem – über 200 Seiten – langen *Simplify*-Weg irgendwann aufgeben. Sei es durch die Fülle der nötigen Umstellungen im Essensalltag, den erheblichen Zeitaufwand oder den fehlenden Bezug zum Abnehmen.

**Dagmar von Cramm, *Simplify Diät*, Campus Verlag, 2010, 19,95 Euro**





# Ich nehme ab

**Diätprinzip:** wenig Fett. Das Konzept der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) basiert auf einer langfristigen Ernährungsumstellung und Veränderungen im Lebensstil. Dabei soll in erster Linie die Einschränkung der Fettzufuhr zur Kalorienersparnis und damit zum Abnehmen führen.

**Wie funktioniert es?** Das Konzept ist als dreimonatiges Programm in zwölf Schritten aufgebaut. Für jeden Schritt ist jeweils eine Woche vorgesehen, in der neue Ernährungsgewohnheiten, Verhaltensweisen und Bewegungsverhalten eingeübt werden. Beim Essen liegt der Schwerpunkt auf der Einschränkung der Fettzufuhr. Empfohlen werden fettarme, magere tierische Lebensmittel, fettarme Zubereitungsverfahren wie das Dünsten und Dämpfen sowie der reichliche Verzehr von Vollkorn, Gemüse und Obst. Es gibt keine rigorosen Verbote oder festen Tagespläne.

**Das ist positiv:** Die Diät steht für eine vollwertige Ernährung mit ausreichend essenziellen Nährstoffen sowie Ballaststoffen

und sekundären Pflanzenstoffen. Die Lebensmittelwahl ist abwechslungsreich. Durch den geringen Fettgehalt der Kost liegt auch der Anteil an unerwünschten gesättigten Fettsäuren im grünen Bereich.

**Das ist weniger günstig:** Es werden fünf bis sieben kleine Mahlzeiten empfohlen, um Heißhungerphasen vorzubeugen. Eine solche pauschale Mahlzeitenempfehlung für jedermann scheint nicht mehr gerechtfertigt. Untersuchungen zeigen, dass durch viele kleine Mahlzeiten die Gefahr einer zu hohen Kalorienzufuhr steigt.

**Ist die Diät praktikabel?** Das Programm basiert auf umsetzbaren, eher allgemeinen Empfehlungen zur Fettreduzierung sowie zu mehr Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Dadurch erlaubt es viele individuelle Gestaltungsmöglichkeiten und Freiheiten. Das ist ein Pluspunkt für die Alltagstauglichkeit. Andererseits benötigen manche gerade zu Beginn eines Diätprogramms klare Anweisungen zu erlaubten Mengen und Mahlzeiten und könnten somit vor lauter Wahlmöglichkeiten überfordert sein.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Es gibt abwechslungsreiche Rezepte, die größtenteils auf gängigen Zutaten basieren. Der Aufwand für die Zubereitung ist nicht allzu hoch.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja. Es gibt Erläuterungen zur Bedeutung der körperlichen Aktivität und Empfehlungen für geeignete Sportarten. Im eigentlichen Programm sind die Ratschläge zu mehr sportlicher und Alltagsaktivität jedoch sehr allgemein und eher knapp gehalten.

**Fazit:** Das DGE-Konzept setzt auf eine langfristige Umstellung des Essverhaltens. Es ist ernährungsphysiologisch ausgewogen und auch das Einüben neuer Verhaltensweisen ist sehr sinnvoll. Es bietet viele Freiheiten, was für manche gut so ist, für andere aber eine Überforderung sein kann. Das Konzept beinhaltet aber auch Empfehlungen, etwa zur Mahlzeitenhäufigkeit, die nach aktuellem Wissensstand eher strittig sind.

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung, *Ich nehme ab*, DGE-Medien-service, Bonn 2009, 35 Euro**







## Metabolic Balance

**Diätprinzip:** wenig Fett, viel Eiweiß. Die Methode basiert auf der Annahme, dass jeder Organismus individuell unterschiedliche Baustoffe aus der Nahrung benötigt, um alle erforderlichen Enzyme und Hormone für eine optimale Funktionsfähigkeit herzustellen. Mithilfe einer Blutanalyse sollen die benötigten Stoffe exakt ermittelt werden. Die Lebensmittel, die genau diese liefern, werden dann in einem individuellen Ernährungsplan zusammengestellt. Ziel ist es zugleich, den Insulinspiegel im Lot zu halten. In Verbindung mit langen Pausen zwischen den Mahlzeiten soll die Fettverbrennung angekurbelt werden. *Metabolic Balance* kann nur zusammen mit einem Arzt oder Heilpraktiker, einem sogenannten Betreuer durchgeführt werden. Auf Basis der Blutanalyse wird im Metabolic-Balance-Institut der individuelle Ernährungsplan erstellt. Die Kosten betragen im Durchschnitt etwa 300 Euro.

**Wie funktioniert es?** Nach den Voruntersuchungen beginnt das Programm mit einer zweitägigen „Vorbereitungsphase“. In dieser soll der Körper mit Obst- oder Gemüsetagen sowie Einläufen entschlackt werden. Es schließt sich eine „strenge Umstellungsphase“ nach Plan an, die bis zur Erreichung des Zielgewichts eingehalten werden soll, mindestens aber 14 Tage. Die Mahlzeiten bestehen in der Regel aus Joghurt, Fleisch, Fisch, Körnern, Gemüse oder Obst. Die erlaubten Mengen sind jeweils vorgegeben. Fett darf nicht zugegeben werden. Alle erlaubten Lebensmittel der verschiedenen Gruppen finden sich in dem individuellen Ernährungsplan. In der „geockerten Umstellungsphase“ kommen weitere Produkte hinzu, außerdem sind zusätzlich drei Esslöffel Öl täglich erlaubt. In der „Erhaltungsphase“, die als Dauerernährung gedacht ist,

geht es darum, den neu erlernten Essensrhythmus beizubehalten. Für alle Phasen gilt: nur drei Mahlzeiten täglich, fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.

**Das ist positiv:** Es gibt jeden Tag Gemüse und Obst sowie mager Milchprodukte.

**Das ist weniger günstig:** Die hohen Kosten. Heikel ist zudem, dass die Diät in der Umstellungsphase sehr kalorienarm ist, sodass es kaum möglich ist, alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu erhalten. Dass beim Abnehmen vor allem eine negative Kalorienbilanz nötig ist, wird nicht thematisiert.

**Ist die Diät praktikabel?** *Metabolic Balance* arbeitet mit sehr strengen Vorgaben in Bezug auf gestattete Lebensmittel. Die erlaubten Mengen müssen abgewogen werden, die Mahlzeitenverteilung ist strikt. Das erfordert eine hohe Disziplin und ein großes Durchhaltevermögen. Ob die kleinen Tagesrationen satt machen, erscheint darüber hinaus fraglich.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Die Rezepte sind allesamt für die „Umstellungsphase“ konzipiert. Sie enthalten keinerlei Fettzugabe. Dadurch sind sie recht karg und versprechen nicht den größten Essgenuss.

**Ist Bewegung ein Thema?** Nein.

**Fazit:** Die zugrunde liegende Theorie ist wissenschaftlich nicht haltbar. Es gibt keine Belege dafür, dass aus einer Blutuntersuchung geschlussfolgert werden kann, dass zum Beispiel nur Hüttenkäse und Mozzarella, aber keine anderen Käsesorten gegessen werden dürfen, um einen gut funktionierenden Stoffwechsel zu erreichen. Da die Kost sehr karg ist, wird man damit vermutlich deutlich abnehmen. Längerfristig ist das strenge Essen nach Plan sicher nicht durchzuhalten, und ob danach tatsächlich die gewünschte Ernährungsumstellung erfolgt und damit eine dauerhafte Gewichtsabnahme erreichbar ist, muss angezweifelt werden.



**Wolf Funck, Metabolic Balance – Die Diät**, Südwest-Verlag, München 2007, 16,95 Euro

**Wolf Funck, Silvia Bürkle, Metabolic Balance – Das Kochbuch Nr. 2**, Südwest-Verlag, München 2008, 14,95 Euro



# Die einfachste Diät der Welt

**Diätprinzip:** Eine präzise Ermittlung der Nährstoffverteilung ist nicht möglich. Die Kost geht in Richtung eiweißbetont und eher fettarm. Die Lebensmittel werden in eher dick machende (plus), eher schlank machende (minus) oder neutrale Produkte eingeteilt. Enthält ein Produkt einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, Alkohol oder Fett, dann gehört es in die Kategorie „plus“. Ein hoher Gehalt an Wasser oder Ballaststoffen bedeutet „minus“, eiweißreiche Lebensmittel sind „neutral“. Die Plus-, Minus- und Neutral-Lebensmittel eines Tages werden mit dem Ziel zusammengezählt, dass am Ende des Tages vor der Bilanz ein Minus steht.

**Wie funktioniert es?** Anhand umfangreicher Lebensmitteltabellen, in denen jeweils bestimmte Portionsgrößen mit „plus“ (+ oder ++), „minus“ (-) oder „neutral“ bewertet werden, soll die Tageskost individuell so zusammenstellt werden, dass insgesamt eine Minus-Bilanz dabei herauskommt. Konkrete Beispiele für einen Minus-Tagesplan werden jedoch nicht gegeben.

**Das ist positiv:** Zu möglichst jeder Mahlzeit sollten Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukte gegessen werden. Ergänzt werden sie durch magere Milchprodukte, wenig fettarmes Fleisch und Fisch. Üppige Lebensmittel mit einem hohen Kaloriengehalt, gesättigten Fetten und Zucker, aber wenig wichtigen Nährstoffen, werden auf der Plus-Seite verbucht.

**Das ist weniger günstig:** Mit „minus“ werden praktisch nur Gemüse, Obst, einige Suppen und kalorienfreie Getränke bewertet, mit „neutral“ – Vollkornprodukte, magere eiweißreiche Lebensmittel und Suppen. Ein Minus in der Tagesbilanz zu erreichen und zugleich genussvoll und ausgewogen zu essen, ist darum schwierig. Die Empfehlung, reichlich Wasser zu trinken, ist zwar in Ordnung, der versprochene Sättigungseffekt aber kaum zu erreichen. Überschätzt wird auch der postulierte Energieverbrauch zum Erwärmen des Wassers auf Körpertemperatur – 60 Kalorien für einen Liter Wasser.

**Ist die Diät praktikabel?** Nein. Es ist nicht einfach, in der Tagesbilanz das erstrebte Minus zu erhalten, da Plus-Lebensmittel bei Weitem überwiegen. Außerdem sind die angegebenen Mengen bei vielen Plus-Lebensmitteln nicht alltagstauglich. So steht das Plus bei vielen Käsesorten für fünf Scheiben Käse, bei Kondensmilch für ein halbes Glas. Die Frage ist, wie eine einzige Scheibe Käse oder ein Spritzer Kondensmilch im Kaffee bewertet werden. Es ist auch möglich, dass die Kost trotz Minus-Bilanz am Tagesende nicht kalorienarm, sondern sogar



Foto: Yurok Aleksandrovich/Fotolia.com

kalorienreich wird. Eine hohe Plus-Zahl, die vielleicht schon zu viele Kalorien bedeutet, lässt sich theoretisch durch Minus-Lebensmittel, etwa viel klare Brühe und Gemüse, ausgleichen. Da diese Kalorien aber noch obendrauf kommen, wird die Bilanz energetisch betrachtet nicht besser.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Es gibt abwechslungsreiche Rezepte, meist aus gängigen Lebensmitteln. Teilweise sind sie in der Zubereitung jedoch recht aufwendig. Manche Snacks erfordern 15 bis 30 Minuten.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja. Es gibt einige allgemeine Informationen zur Bedeutung der Bewegung und zum richtigen Sporttreiben. Geraten wird unter anderem, sich nicht zu überlasten und die individuell richtige Sportart zu finden.

**Fazit:** Das *Plus-Minus-Prinzip* eignet sich als grobe Orientierungshilfe zur Wahl geeigneter Lebensmittel. Die „einfachste Diät der Welt“ ist dieses Konzept jedoch nicht. Da die Zuweisung der Lebensmittel in die Plus-Kategorie recht streng ist bei teilweise unrealistischen Portionsgrößen, ist es nicht einfach, tatsächlich das tägliche Minus-Ziel zu erreichen. Die Plus-Minus-Bilanz der Gerichte erscheint nicht immer schlüssig. Ob damit immer eine kalorienarme Kost erreicht wird, und man somit abnehmen kann, ist fraglich.

**Stefan Frädrich, *Die einfachste Diät der Welt – Das Plus-Minus-Prinzip*, Gräfe und Unzer, München 2009, 19,99 Euro**







Foto: Erwin Wodicka/BilderBox.com

## Brigitte-Diät

**Diätprinzip:** wenig Fett. Das Grundprinzip ist eine fett- und energiereduzierte Mischkost mit 1.200 Kilokalorien und 40 Gramm Fett am Tag. In den ersten Wochen soll nach vorgegebenen Speiseplänen gegessen werden, die viele individuelle Austauschmöglichkeiten bieten. Langfristig soll eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten erreicht werden.

**Wie funktioniert es?** Es gibt verschiedene beispielhafte Zwei-Wochen-Speisepläne, dazu entsprechende Einkaufs- und Vorratslisten. Die Gerichte können beliebig getauscht und so persönliche Vorlieben berücksichtigt werden. Die Anzahl der Mahlzeiten kann individuell gestaltet werden. Es gibt reichlich Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte. Ergänzt wird die Kost mit magerem Fleisch und Fisch, fettarmen Milchprodukten, Eiern, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Versteckte Fette und raffinierte Kohlenhydrate sollten die Ausnahme bleiben. Darüber hinaus gibt es viele Informationen zum Essverhalten und wie man es erkennt bzw. langfristig verändern kann.

**Das ist positiv:** Die Empfehlungen bedeuten eine vollwertige Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Lebensmittelwahl ist abwechslungsreich. Durch den geringen Fettgehalt der Kost liegt auch der Anteil an gesättigten Fettsäuren im wünschenswerten Bereich. Speisepläne und Einkaufslisten sind gut aufeinander abgestimmt und so konzipiert, dass kaum Reste bleiben, die wieder zum Essen verführen könnten.

**Das ist weniger günstig:** Für Menschen, die einen großen individuellen Gestaltungsfreiraum brauchen und sich nicht an vorgegebenen Rezepten und Plänen orientieren möchten, ist das *Brigitte*-Konzept weniger tauglich.

**Ist die Diät praktikabel?** Ja, zumindest für diejenigen, die eine Zeit lang nach einem genauen Plan essen wollen und können. Die vorgegebenen Austauschmöglichkeiten erleichtern dies. Es fällt somit nicht ständig die Entscheidung an, wann welche Lebensmittel in welcher Menge gegessen werden dürfen. Das ist für viele eine wichtige Alltagshilfe.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Ja, die Rezepte sind abwechslungsreich und vielseitig. Es gibt Vorschläge für alle Mahlzeiten und Gelegenheiten. Die Gerichte bestehen größtenteils aus gängigen Lebensmitteln; die Zubereitungszeit hält sich in Grenzen. Im Buch *Lieblingsrezepte* sind die Rezepte „für jeden Tag“ teilweise etwas aufwendiger. Gelegentlich werden Bio-Produkte empfohlen. Das ist natürlich positiv. Doch es erschließt sich nicht, warum es in dem einem Rezept Bio sein soll, in anderen hingegen nicht.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja. Es gibt Informationen und Tipps für mehr Bewegung und Sport sowie ein Programm für ein Kraft-Ausdauer-Training, das zu Hause durchgeführt werden kann.

**Fazit:** Die *Brigitte*-Diät setzt auf eine langfristige Umstellung des Essverhaltens mit einer fett- und kalorienreduzierten Kost. Sie ist ausgewogen und vollwertig. Zum Einstieg gibt es Zwei-Wochen-Speisepläne mit individuellen Austauschmöglichkeiten. Das ist für Abnehmwillige sehr hilfreich, die eine gewisse Richtschnur brauchen, um eine Diät durchzuhalten. Andere mögen sich in ihren individuellen Ernährungsgewohnheiten dadurch zu stark eingeschränkt fühlen.



**Susanne Gerlach, Anna Ort-Gottwald, Anne Petersen, Brigitte Diät – Das Programm, das in mein Leben passt,** Diana Verlag, 17,95 Euro

**Anna Ort-Gottwald, Susanne Gerlach, Brigitte Diät – Abnehmen mit Lieblingsrezepten,** Diana Verlag 19,99 Euro



100%  
echter Genuss!



**FROSTA**



## Leichter geht's nicht.

**Neu!** Sechs FROSTA Gemüsegerichte.  
Extra für die BRIGITTE Diät.



Leicht kochen. Leicht genießen. Leicht abnehmen.  
Die neuen Gemüsegerichte von FROSTA sind da.  
Gemeinsam mit BRIGITTE entwickelt und 100 %  
frei von zugesetzten Geschmacksverstärkern, Farb-  
stoffen und Aromen. Einfach lecker!



[www.frosta.de](http://www.frosta.de)



# Abnehmen mit dem inneren Schweinehund

**Diätprinzip:** wenig Fett. Es handelt sich um keine Diät, sondern um eine Anleitung zur Umstellung der gesamten Lebensweise, die langfristig zu Gewichtsabnahme und besserer Gesundheit führen soll. Im Vordergrund stehen Strategien zur Selbstmotivation, die helfen sollen, die notwendigen Veränderungen mit Freude und nicht im ständigen Kampf gegen den „inneren Schweinehund“ zu erreichen. Es gibt somit nur allgemeine Ernährungsempfehlungen für eine fettarme Kost, bei der viele Vollkornprodukte, Gemüse und Obst mit niedrigem „Glyx“ auf den Tisch kommen.

**Wie funktioniert es?** Zunächst gibt es sehr viele Hintergrundinformationen zu verschiedenen Aspekten der Ernährung, zur Bewegung und zu Verhaltensmustern. Das anschließende Trainingsprogramm besteht aus fünf Schritten zum Erfolg: Widerstände überwinden, Entschluss fassen, Ziele formulieren, planen, starten, umsetzen und durchhalten und Siege feiern. Für jeden Schritt werden Strategien vorgestellt, die helfen sollen, die eigenen Verhaltensweisen zu verstehen und langsam, aber durchgreifend zu verändern. Veranschaulicht werden die Maßnahmen häufig mit Beispielen vom „inneren Schweinehund“. Für die eigentliche Ernährungsumstellung gibt es weder detaillierte Vorgaben noch Verbote. Es werden Ernährungshierarchien vorgestellt. So findet sich Putenfleisch in der Gruppe „Fleisch“ an der Spitze, bei den kohlenhydratreichen Lebensmitteln stehen Vollkornprodukte und Haferflocken an erster Stelle.



Foto: Melissa Schalke/Fotolia.com

**Das ist positiv:** Es wird nicht zu einer kurzzeitigen Diät, sondern zu einer langfristigen Umstellung des Lebensstils geraten. Die empfohlene Ernährungsweise – viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, dazu magere tierische Lebensmittel, pflanzliche Öle – ist ausgewogen und ermöglicht eine ausreichende Nährstoffzufuhr.

**Das ist weniger günstig:** Das Konzept ist sehr anspruchsvoll, insgesamt etwas theorielastig und dürfte so manchen überfordern. Die dargestellten Lebensmittelhierarchien sind sehr unvollständig – Milchprodukte etwa fehlen nahezu ganz – und enthalten nur beispielhafte Produkte. Auch ist die gewählte Hierarchie nicht immer nachvollziehbar.

**Ist die Diät praktikabel?** Das Konzept erfordert viel Engagement und Auseinandersetzung mit sich selbst und seinen Verhaltensweisen. Es lässt sehr viel individuellen Freiraum, bietet somit also nur sehr wenig konkrete Hilfen bei der Ernährungsumstellung.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Es gibt nur relativ wenige Rezeptbeispiele fürs Frühstück, für Salate, Fleisch- und Fischgerichte. Teilweise erfordern die Gerichte viele Zutaten und sind aufwendig in der Zubereitung.

**Ist Bewegung ein Thema?** Es wird ausführlich auf die Bedeutung von Bewegung für Gesundheit und Gewicht eingegangen. Außerdem gibt es umfassende Anleitungen, wie man mit welchem Programm am besten beginnen und sich dabei motivieren sollte. Auch diese liefern jedoch sehr viel Hintergrundinformationen, viel Theorie und wenig konkrete Hinweise.

**Fazit:** Positiv zu bewerten ist, dass das Konzept auf eine dauerhafte Umstellung der Lebensweise mit Veränderungen beim Essen, Bewegen und Verhalten abzielt. Die vorgeschlagenen Strategien und Maßnahmen sollen in erster Linie eine Motivationshilfe sein. Sofern sie umgesetzt werden, sind Gewichtsabnahme und ein gesünderer Lebensstil zu erwarten. Ob diese Umstellung jedoch mit diesem Buch tatsächlich gelingt, erscheint fraglich. Es liefert sehr viel Theorie bei wenig praktischen Empfehlungen.

**Marco von Münchhausen, Michael Despeghe,** *Abnehmen mit dem inneren Schweinehund*, dtv, 9,95 Euro





# Weight-Watchers-Programm – ProPoints Plan



**Diätprinzip:** wenig Fett. Beim Weight-Watchers-Konzept wird in der Gruppe abgenommen. Es soll eine langfristige Ernährungsumstellung erreicht werden. Kalorien werden vor allem durch die Beschränkung von Fett im Essen eingespart. Das neue, seit 2010 gültige *ProPoints*-Programm setzt zusätzlich auf eine gute Sättigung, die durch ballaststoff- und eiweißreiche Lebensmittel erreicht werden soll.

**Wie funktioniert es?** Alle Lebensmittel werden auf Basis ihrer Gehalte an Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß und Ballaststoffen mit einer bestimmten Point-Zahl bewertet. Die Formel dafür ist Firmengeheimnis. Dazu gibt es sehr umfassende Lebensmittellisten für gängige Handelsprodukte, die ständig aktualisiert werden, und Angaben für Restaurantgerichte. Jeder Teilnehmer bekommt abhängig von Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht ein individuelles tägliches *ProPoints*-Budget zugeteilt. Dieses darf anhand der Lebensmittellisten aus Produkten der Wahl individuell zusammengestellt, aber nicht überschritten werden. Es wird empfohlen, täglich mindestens zwei calciumreiche Lebensmittel wie Milch und Joghurt sowie fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen. Für Letzteres werden keine Points angerechnet. Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoff- oder Eiweißgehalt werden aufgrund ihrer guten Sättigung besonders empfohlen und mit einem „Sattfaktor“ gekennzeichnet.

**Das ist positiv:** Es wird reichlich Gemüse und Obst gegessen, ebenso calciumreiche Produkte. Die Lebensmittel mit dem Sattfaktor sorgen für eine ausreichende Ballaststoffzufuhr und Eiweiß. Die Lebensmittelauswahl ist vielseitig, die Nährstoffzufuhr ausreichend. Ein Pluspunkt sind die praktischen Hilfen beim Einkauf und im Restaurant, die die Wahl der geeigneten Produkte und Gerichte erleichtern.

**Das ist weniger günstig:** Theoretisch ist es möglich, das tägliche Points-Budget aus sehr fett- oder zuckerreichen Produkten zusammenstellen. Da Croissants und Kuchen jedoch sehr viele Points haben, wäre die Verzehrmenge sehr gering und der Hunger groß.

**Ist die Diät praktikabel?** Die Auswahl geeigneter Lebensmittel auf Basis ihrer Points-Werte und der individuell erlaubten täglichen Points-Zahl ist einfach durchführbar. Sie ermöglicht einen großen persönlichen Gestaltungsspielraum. Die umfangreichen Einkaufs- und Restaurantführer für fast alle gängigen Lebensmittel und Restaurantgerichte erleichtern die Umsetzung zusätzlich.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Es gibt für die Teilnehmer verschiedene Kochbücher von Weight-Watchers mit zumeist alltagstauglichen Rezepten.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja. Es gibt einige allgemeine Informationen zur Bedeutung der Bewegung, geeigneten Sportarten und Trainingsintensitäten.

**Fazit:** Das Weight-Watchers-Konzept setzt auf eine langfristige Umstellung des Essverhaltens. Es ist ernährungsphysiologisch ausgewogen und bietet viel Gestaltungsspielraum. Empfehlenswert ist es vor allem für diejenigen, denen die Unterstützung durch Gleichgesinnte und regelmäßige Gruppentreffen hilft, die überflüssigen Pfunde loszuwerden. Individualisten, denen solche Gruppenveranstaltungen eher ein Greuel sind, finden hier nicht ihr Erfolgsprogramm.

**Weight Watchers Programm „ProPoints Plan“, Weight Watchers, 2010**



Fotos: Weight Watchers Deutschland GmbH



# Das neue große Buch der Trennkost

**Diätprinzip:** Trennkost, wenig Fett. Die *Trennkost* ist in erster Linie keine Abnehmdiät, sondern eine dauerhaft gesunde Ernährungsweise, die einigen Krankheiten vorbeugen oder sie kurieren soll. Krankmachend soll vor allem der gleichzeitige Verzehr von Kohlenhydraten und Eiweiß sein sowie eine Übersäuerung der Körpers durch säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, raffinierte Kohlenhydrate und Kaffee. Bei der *Trennkost* werden somit eiweiß- und kohlenhydratreiche Lebensmittel zu den Mahlzeiten getrennt verzehrt. Es kommen überwiegend basenbildende Produkte wie Gemüse, Salat und Obst auf den Teller. Als dritte Säule wird eine vollwertige Kost empfohlen.

**Wie funktioniert es?** Mithilfe eines *Trennkost*-Kombiplans. Er zeigt die Einteilung der Lebensmittel in die drei Gruppen „Eiweiß“ (unter anderem gegartes Fleisch und Fisch, Eier, Milch und die meisten Obstsorten), „Kohlenhydrate“ (zum Beispiel Getreideprodukte, Kartoffeln, Bananen und Honig) und „neutral“ (Gemüse und Salate, Pilze, kaltgepresste Öle und Nüsse). Zu jeder Mahlzeit darf zwischen einem eiweiß- oder kohlenhydratreichen Gericht gewählt werden. Für einen Basenüberschuss sollen Gemüse, Rohkost und Salate sorgen. Es gibt also entweder ein Fleisch- oder Kartoffelgericht mit Gemüse, aber nicht die Kombination aus Fleisch, Kartoffeln und Gemüse. Ein Mengenplan gibt Anhaltspunkte zu den jeweils geeigneten Verzehrsmengen.

**Das ist positiv:** Insgesamt lernen Interessierte eine abwechslungsreiche Kost mit reichlich Gemüse/Rohkost, Obst und Vollkornprodukten kennen, die eine ausreichende Nährstoffzufuhr ermöglicht und gut satt macht.

**Das ist weniger günstig:** Bei tierischen Lebensmitteln spielt der Fettgehalt keine Rolle. Wenn also nur fettreiche Sorten gewählt würden, könnten doch zu viele Kalorien zusammenkommen. Die Zuordnung mancher Lebensmittel ist nicht nachvollziehbar. Warum frische Äpfel in die Eiweißgruppe kommen, gelagerte aber in die Kohlenhydratgruppe gehören, ist ebenso unlogisch wie die unterschiedliche Bewertung von Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Sie zählen im unerhitzten Zustand als Eiweiß-Lebensmittel, erhitzt hingegen als neutrale Produkte. Auch die Unterscheidung in säure- und basenbildende Lebensmittel ist nur teilweise begründet.

**Ist die Diät praktikabel?** Die drei Ernährungsprinzipien miteinander zu kombinieren, erfordert eine intensive Beschäftigung mit der *Trennkost* und ist nicht immer ganz einfach.



Foto: CCVision.de

**Sind die Rezepte ansprechend?** Die Rezepte sind zumeist aus gängigen Zutaten und abwechslungsreich. Es überrascht jedoch, dass sich in einigen Rezepten Eiweiß- und Kohlenhydrat-Lebensmittel in Kombination finden, etwa Nudeln mit Schafskäse oder Pellkartoffeln mit Joghurt. Das ist entgegen aller Theorie.

**Ist Bewegung ein Thema?** Es gibt lediglich wenige kurze und allgemeine Ausführungen zum Thema Bewegung.

**Fazit** Die Theorien, die der *Trennkost* zugrunde liegen, sind wissenschaftlich nicht haltbar. Eine gleichzeitige Verdauung von Eiweiß und Kohlenhydraten ist sehr wohl und ohne gesundheitliche Folgen möglich. Auch die Notwendigkeit des hohen Basenüberschusses lässt sich nicht begründen. Wer sich nach dem Trennprinzip ernährt, schadet sich jedoch nicht. Unter dem Strich ist die *Trennkost* abwechslungsreich und liefert ausreichend Nährstoffe. Die *Trennkost* kann beim Abnehmen helfen, weil sie große Mengen an Gemüse, Rohkostsalaten und Obst enthält. Hier wirkt aber die Kalorieneinsparung, nicht das Trennungsprinzip.



**Ursula Summ, Das neue große Buch der Trennkost, Trias-Verlag 19,95 Euro**



# KFZ-Diät

**Diätprinzip:** wenig Fett. Hinter der *KFZ*-Diät (Kohlenhydrate, Fett, Zwischenmahlzeiten) steht die Theorie, dass es grundsätzlich zur Fettspeicherung kommt, wenn Kohlenhydrate und Fette gleichzeitig gegessen werden. Dementsprechend müssen bei der *KFZ*-Diät Fett und Kohlenhydrate strikt getrennt voneinander aufgenommen werden.

**Wie funktioniert es?** Bei Mahlzeiten, zu denen es überwiegend Kohlenhydrate wie Nudeln oder Kartoffeln gibt, sind Fette strikt verboten. An den Kohlenhydraten darf man sich dabei sattessen. Die Mahlzeiten mit überwiegend Fett dürfen hingegen nicht mehr als zehn Gramm Kohlenhydrate enthalten, wobei die Fettzufuhr aber begrenzt ist. Es werden daher fettarme und zugleich eiweißreiche Lebensmittel wie mageres Fleisch oder Fisch empfohlen. Alle Mahlzeiten dürfen mit Gemüse als Sattmacher ergänzt werden. Täglich sollte man zwei Kohlenhydratmahlzeiten (Frühstück und Mittagessen), eine Fettmahlzeit (Abendessen) und zwei Zwischenmahlzeiten (Gemüse oder magere Milchprodukte) zu sich nehmen.

**Das ist positiv:** Die *KFZ*-Diät enthält viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Trotz des missverständlichen Diätnamens ist die Fettzufuhr begrenzt. Daraus resultiert eine deutlich kalorienarme Kost, mit der man abnehmen kann.

**Das ist weniger günstig:** Die Vorgaben sind recht strikt und schränken den Essgenuss deutlich ein. Die geforderte Trennung von Fett und Kohlenhydraten als Voraussetzung zum

Abnehmen ist unserer Meinung nach nicht sinnvoll. Eine Fettspeicherung erfolgt bei hyperkalorischer Kost und nicht automatisch durch die Kombination von Fett und Kohlenhydraten.

**Ist die Diät praktikabel?** Aufgrund der recht strikten Vorgaben und eher spartanischen Gerichte erscheint die *KFZ*-Diät wenig alltagstauglich. Die vorgegebene Mahlzeitenverteilung und die Zeiträume zwischen den Mahlzeiten schränken die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten weiter ein.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Die an Kohlenhydraten reichen Gerichte werden ganz ohne Fett zubereitet und sind daher recht karg. Das gilt auch für die Anzahl der Zutaten. „Rigatoni mit Tomatensoße“ werden lediglich aus Nudeln, Tomaten, Zwiebeln, Salz und Gewürzen zubereitet. Die Gerichte der Fettmahlzeit sind unterm Strich eher eiweißreich und fettarm und ebenfalls wenig fantasiereich, zum Beispiel „Fischfilet en papillote“ aus Kabeljau, Gemüswürfeln, Salz und Kräutern. Insgesamt versprechen die Rezepte keinen sehr großen Essgenuss.

**Ist Bewegung ein Thema?** Es wird zwar auf die Bedeutung von Grundumsatz und körperlicher Aktivität eingegangen, die abgeleiteten Empfehlungen sind aber sehr allgemein oder wenig sinnvoll, weil sie den Energieverbrauch entweder gar nicht oder nur unwesentlich erhöhen. Auch die vorgestellten alltagstauglichen kleinen Kraftübungen erhöhen den Energieumsatz nur wenig.

**Fazit:** Die zugrunde liegende Theorie ergibt nach Ansicht von ÖKO-TEST keinen Sinn. Voraussetzung zum Abnehmen ist eine negative Energiebilanz. Werden weniger Kalorien aufgenommen als verbraucht, wird der Körper seine Fettreserven abbauen, auch wenn Kohlenhydrate und Fett zusammen in einer Mahlzeit gegessen werden. Die geforderte Trennung bei der *KFZ*-Diät führt zwar unterm Strich zu einer Kalorieeinsparung, für eine langfristige Ernährungsumstellung ist sie jedoch nicht sinnvoll und in der Praxis auch schwer umzusetzen. Der Langzeiterfolg ist daher fraglich.

Olaf Adam u.a., *KFZ-Diät*,  
Hädecke-Verlag, 2010, 16,90 Euro

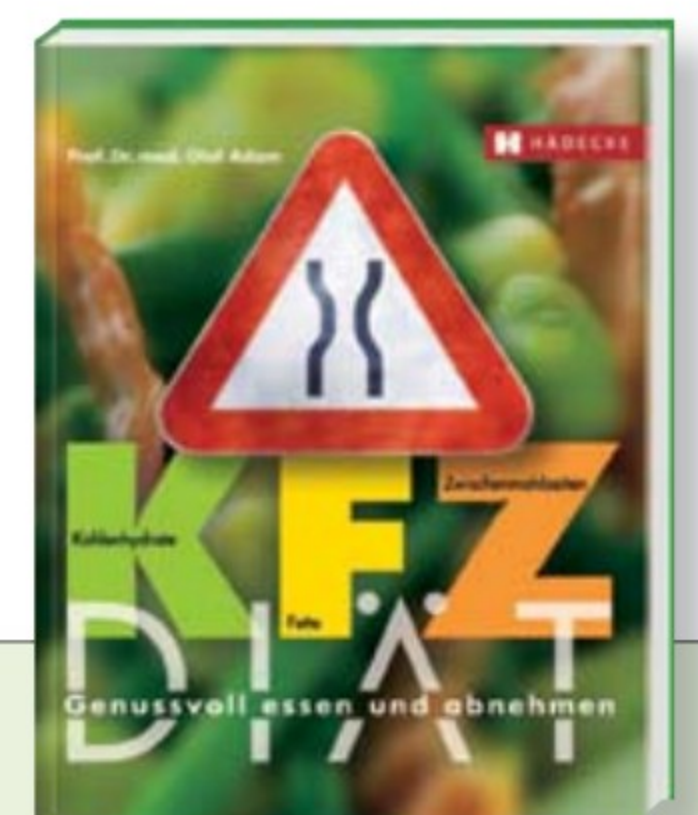


Foto: Laurin Rinder/Fotolia.com



## Die neue Diät



Foto: Helmut Bauer/www.strunz.com

**Diätprinzip: wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß.** Hinter der Diät steht die Theorie, dass durch den jahrelangen reichlichen Verzehr von Kohlenhydraten der Stoffwechsel nicht mehr in der Lage ist, Fette zu verbrennen, da die benötigten Enzyme kaum noch vorhanden sind. Durch den anfänglich strikten, später immer noch weitgehenden Verzicht auf Kohlenhydrate soll der Stoffwechsel komplett umgestellt werden, und es sollen wieder fettabbauende Enzyme produziert werden, die für das Abnehmen und dauerhaftes Schlankbleiben sorgen. Hinzu kommt reichlich Eiweiß für Muskelerhalt und eine gute Sättigung.

**Wie funktioniert es?** Die Diät besteht aus einem Drei-Stufen-Programm. In der ersten Stufe muss ganz auf Kohlenhydrate verzichtet werden. Es gibt täglich vier Eiweißshakes, eine Schüssel Salat und beliebig viel Gemüsebrühe. In der zweiten Stufe darf Eiweiß auch durch Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier und Sojaprodukte aufgenommen werden. Ab der zweiten Stufe sind zusätzlich pflanzliche Öle und Nüsse erlaubt, und man darf reichlich Gemüse und ein bis zwei Portionen Obst täglich essen. Erst in der dritten Stufe dürfen langsam wieder kleine Mengen an Kohlenhydraten verzehrt werden. In allen Stufen sollte man mindestens drei Liter Wasser täglich trinken.

**Das ist positiv:** Ab der zweiten Stufe darf reichlich Gemüse gegessen werden. Es werden magere Lebensmittel empfohlen und als gute Fettlieferanten pflanzliche Öle und Nüsse. Zucker, Weißmehl, fett-süße Produkte, tierische Fette und Fertiggerichte werden abgelehnt.

**Das ist weniger günstig:** Die erste Stufe, die bis zu vier Wochen dauern kann, ist extrem einseitig. Es gibt praktisch nur Eiweißshakes und Salat. Das ist weder zu empfehlen, noch wissenschaftlich zu begründen. Auch in Stufe zwei und drei bleibt die Kost extrem eiweißreich. Der weitgehende Verzicht auch auf ballaststoffreiche Kohlenhydrate ist nicht empfehlenswert.

**Ist die Diät praktikabel?** Die Diät ist wenig alltagstauglich, insbesondere aufgrund der strikten Vorgaben und einseitigen Kost in den ersten beiden Phasen, die insgesamt bis zu sieben Wochen dauern können.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Die Rezepte basieren überwiegend auf gängigen Zutaten. Der Zubereitungsaufwand ist unterschiedlich hoch. Sie sind – abgesehen von einigen Salaten – immer sehr „eiweißlastig“. Kohlenhydrate in Form von Nudeln oder Kartoffeln fehlen immer. Einzige Ausnahme sind Vorschläge für belegtes Brot.

**Ist Bewegung ein Thema?** Die Bedeutung der Bewegung wird sehr ausführlich thematisiert. Es gibt außerdem ausführliche Informationen zu geeigneten Sportarten und Anleitungen für zahlreiche Kräftigungs-, Dehn- und andere sportliche Übungen.

**Fazit:** Dass ein völliger Verzicht auf Kohlenhydrate zur Bildung von Enzymen führt, die Fett verbrennen, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Damit lässt sich auch die dauerhaft geforderte starke Einschränkung der Kohlenhydrate nicht begründen. Der zum Abnehmen entscheidende Aspekt der Energiebilanz wird nicht thematisiert. Die ersten beiden Stufen der Diät sind sehr kalorienarm. So wird in kurzer Zeit viel abgenommen. Empfehlenswert ist dieser rigorose und einseitige Ansatz jedoch nicht. Die für die anschließende Dauerernährung empfohlene Kost ist aus wissenschaftlicher Sicht zu reich an Eiweiß und zu kohlenhydratarm und daher nicht zu empfehlen, ebenso die Verwendung von Eiweißpräparaten.



**Ulrich Strunz, Die neue Diät – Fit und schlank durch Metabolic Power,** Heyne, 2008, 19,95 Euro

**Ulrich Strunz, Die neue Diät – das Rezeptbuch,** Heyne-Verlag, München 2009, 16,95 Euro



# Die 5-Faktor-Diät

**Diätprinzip:** viel Eiweiß. Das US-amerikanische Konzept versteht sich als Anleitung für eine dauerhafte Ernährungsweise, die in Gewichtsverlust und besserer Gesundheit resultieren und einfach und überall durchzuführen sein soll. Dafür gibt es fünf Grundregeln, unter anderem täglich fünf Mahlzeiten zu verzehren und mit jeder Mahlzeit fünf Bestandteile aufzunehmen.

**Wie funktioniert es?** Um Hungergefühle zu vermeiden, werden pro Tag fünf Mahlzeiten vorgeschrieben. In jeder Mahlzeit sollten die fünf Bestandteile Eiweiß, Kohlenhydrate mit niedrigem oder mittlerem glykämischen Index, Fett, Ballaststoffe und ein zuckerfreies Getränk enthalten sein. Pro Rezept sollen maximal fünf Zutaten, nicht mehr als fünf Arbeitsschritte und höchstens fünf Minuten Zubereitungszeit (ohne Garzeiten) angesetzt werden. Dadurch soll die Diät einfach durchführbar sein. Es werden beispielhafte Wochenpläne vorgegeben, die Kost kann aber individuell gestaltet werden.

**Das ist positiv:** Es werden Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte empfohlen, ebenso magere Milchprodukte sowie pflanzliche Öle. Bei der Orientierung an den Rezepten wird daraus eine kalorienarme Kost resultieren, mit der man abnehmen kann.

**Das ist weniger günstig:** Der hohe Eiweißanteil kann nur durch den regelmäßigen Zusatz von Eiweißpulver zu den Mahlzeiten erreicht werden. Dies ist weder notwendig noch wünschenswert. Die strikte Vorgabe von täglich fünf Mahlzeiten ist nicht für jeden praktikabel und birgt zudem für manchen die Gefahr, dass unter dem Strich die Nahrungsmengen zu groß werden.

**Ist die Diät praktikabel?** Die Regel, in jeder Mahlzeit Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Ballaststoffe plus Getränk zu kombinieren und dabei die Mengen nicht zu groß werden zu lassen, ist nicht so leicht durchführbar wie versprochen. Auch die feste Mahlzeitenvorgabe ist ein Minuspunkt. Sowohl bei den Lebensmitteln als auch bei den Rezepten finden sich zahlreiche US-amerikanische Produkte, die auf dem deutschen Markt nicht erhältlich sind.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Die Rezepte sind für hiesige Ernährungsgewohnheiten ungeeignet, denn sie enthalten häufig nicht erhältliche Produkte wie fettfreie saure Sahne, fettfreier Mozzarella, zuckerfreies Puddingpulver, bestimmte Gewürzmischungen oder Kochspray. Außerdem wird in den meisten Rezepten eine halbe bis eine Tasse Eiweiß zugesetzt –



Foto: Dušan Zidar/Fotolia.com

vermutlich ist hier Proteinpulver gemeint. Die Rezepte werden alle ohne jede Fettzugabe zubereitet. Das ist ein Widerspruch zur Theorie, nach der in jeder Mahlzeit auch Fett enthalten sein sollte. Es schränkt auch den Essgenuss erheblich ein.

**Ist Bewegung ein Thema?** Es gibt ein umfangreiches Trainingsprogramm mit detaillierten Übungen, das als Bestandteil des Gesamtkonzepts fünf Mal pro Woche je 25 Minuten praktiziert werden sollte.

**Fazit:** Das Konzept hat zwar einige positive Aspekte wie die Empfehlung von reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Es hat aber auch diverse Nachteile. Dazu zählt der regelmäßige Einsatz von Eiweißpulver und die strikte Mahlzeitenvorgabe. Das amerikanische Konzept ist schon aufgrund seiner Lebensmittelauswahl kaum auf deutsche Kostverhältnisse übertragbar und kann daher hierzulande nicht empfohlen werden.

**Harley Pasternak, Die 5-Faktor-Diät – Essen Sie sich fit, Riva, 2010, 12,95 Euro**





# Schlank nach dem Set-Point-Prinzip

**Diätprinzip:** Kein eindeutiges Diätprinzip erkennbar. Das Konzept basiert auf der Überlegung, dass der Mensch im Laufe seiner Evolution ein Fettprogramm entwickelt hat, das in kulinarisch schmalen Zeiten aktiviert wird und dann für die überlebenswichtige Fettspeicherung sorgt. Dieses soll in Zeiten guter Versorgung ausgeschaltet werden und der Körper auf diese Weise immer wieder zu seinem Ursprungsgewicht zurückfinden. Dieser *Set-Point* oder Sollwert ist genetisch festgelegt. In heutiger Zeit sollen ungünstige Lebensumstände wie Stress und Einsamkeit sowie Hunger – auch nach seelischer Nahrung – das Fettprogramm auslösen und zu Übergewicht führen. Durch Änderung der Lebensumstände und eine Umstellung des Stoffwechsels soll darum das „Fettprogramm“ deaktiviert werden.

**Wie funktioniert es?** Es gibt keine konkreten Diätanleitungen, sondern allgemeine Ratschläge zum Lebensstil und zur Ernährung. Empfohlen werden „essenzielle Set-Point-Foods“, die zur Ausschaltung des Fettprogramms entscheidend sein sollen. Hierzu gehören zahlreiche Gewürze, die als Fettverbrenner dienen, Eiweiß, bestimmte Fettsäuren, ballaststoffreiche Kohlenhydrate und Wasser, aber auch Serotonin und Endorphine als Glückssponder. Einen Endorphinschub soll bekommen, wer ein scharfes Gericht mit Chili und Peperoni isst. Das stimmungsaufhellende Serotonin wird aus Bananen, Erbsen und Nüssen gebildet, die den Eiweißstoff Tryptophan enthalten. Es gibt zwei Abnehmphasen. In der ersten soll das körpereigene Fettprogramm deaktiviert und das ursprüngliche Set-Point-I-Gewicht wieder erreicht, in der zweiten Phase dieses auf Dauer erhalten werden. Bevorzugte Lebensmittel der ersten Phase sind Gemüse, Obst, Fisch, Meeresfrüchte, mageres Fleisch, Sauermilchprodukte und Käse, Speiseöle,

Vollkornbrot und Gewürze. In der zweiten Phase dürfen Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und gelegentlich Naschereien wie dunkle Schokolade, Vollkorngebäck oder Trockenobst ergänzt werden. Ansonsten sind keine Unterschiede zwischen den Phasen erkennbar.

**Das ist positiv:** Es wird viel Gemüse und Obst empfohlen, zudem Vollkorn- und Milchprodukte. Es wird vor allem zu naturbelassenen Lebensmitteln geraten. Auf Zucker, fettreiche Produkte und Fertigprodukte sollte verzichtet werden.

**Das ist weniger günstig:** Die Begründungen für manche Set-Point-Foods sind nicht haltbar. Zwar ist die reichliche Verwendung von Gewürzen durchaus empfehlenswert, eine fettverbrennende Wirkung jedoch nicht nennenswert nachweisbar.

**Ist die Diät praktikabel?** Das Konzept bietet zwar einen großen individuellen Gestaltungsspielraum, die Empfehlungen sind aber sehr allgemein, sodass die Umsetzung in den Essensalltag manchem schwer fallen dürfte. Daher ist die Alltagstauglichkeit eingeschränkt.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Es gibt ansprechende Rezepte, die jedoch teils zahlreiche, wenig gängige Zutaten enthalten, etwa Halloumi-Käse und Egerlinge, und aufwendig in der Zubereitung sind. Beilagen wie Reis und Kartoffeln finden sich kaum in den Rezepten. Es werden viele Gewürze verwendet, die Abwechslung in die Küche bringen.

**Ist Bewegung ein Thema?** Nein.

**Fazit:** Die *Set-Point*-Theorie enthält zwar richtige Ansätze. Andere Aspekte sind jedoch nicht schlüssig belegt. Auch die Theorie, dass bei Erreichen des individuellen Set-Point-I-Gewichts der anschließende Gewichtserhalt praktisch automatisch funktioniert, lässt sich in der Praxis nicht bestätigen. Das Konzept will zu dauerhafter Ernährungsumstellung motivieren, das ist sinnvoll. Ob die allgemeinen Ratschläge jedoch unterm Strich tatsächlich zu einer kalorienarmen Kost führen, mit der sich abnehmen lässt, bleibt fraglich.

**Chris Schreiber, Gert Raue, *Schlank nach dem Set-Point Prinzip*, Arabella-Verlag, München 2010, 19,99 Euro**



Foto: Ingram



# Ich bin dann mal schlank



Foto: Sven Sindt

**Diätprinzip:** viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate. Es handelt sich um ein Programm, das in acht Wochen eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise erreichen will. An jedem Tag gilt es, dabei eine spezielle Aufgabe zur Ernährung, Bewegung oder zum Verhalten zu erledigen.

**Wie funktioniert es?** Zum Frühstück darf Obst mit Eiweiß aus fettarmen Milchprodukten und/oder Vollkornbrot oder Müsli kombiniert werden. Mittags gibt es reichlich Gemüse mit Fleisch oder Fisch, dazu wenig Beilagen wie Nudeln oder Kartoffeln. Auf Kohlenhydrate sollte abends ganz verzichtet werden. Stattdessen sollte Eiweiß wieder mit Gemüse kombiniert werden. Zur Orientierung für die richtigen Mengen dient das Handmaß, wobei je nach Lebensmittel Mengen entsprechend eine halbe oder ganzen Faust bzw. einer Handfläche empfohlen werden.

**Das ist positiv:** Es kommt reichlich Gemüse und Obst auf den Tisch, dazu magere Milchprodukte, Vollkorn in Maßen, pflanzliche Öle und Nüsse. Es gibt einen individuellen Gestaltungsspielraum.

**Das ist weniger günstig:** Der geforderte abendliche Verzicht auf Brot und andere Kohlenhydrate ist nicht nachvollziehbar.

**Ist die Diät praktikabel?** Die Anleitungen zur Zusammenstellung der Mahlzeiten und zum Ernährungsverhalten sind durchweg verständlich und praktikabel, ebenso wie die täglich zu erledigende Aufgabe. Das Handmaß zur Orientierung für Lebensmittelmengen ist ebenfalls alltagstauglich. Wenn man sich an den Vorgaben orientiert, ist das Essen kalorienarm.

**Sind die Rezepte ansprechend?** Die Rezepte sind abwechslungsreich und bestehen zumeist aus gängigen Zutaten. Kartoffel- oder Nudelgerichte findet man allerdings nicht.

**Ist Bewegung ein Thema?** Ja. Es gibt neben Hintergrundinformationen umfassende Anleitungen für Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Empfehlungen zur Erhöhung der Alltagsaktivität.

**Fazit:** Das Konzept setzt auf eine dauerhafte Umstellung der Lebensweise mit Veränderungen beim Essen, Bewegen und Verhalten. Das ist positiv und die Anleitungen dazu sind alltagstauglich. Unterm Strich wird abwechslungsreich und ausgewogen gegessen. Damit lässt sich abnehmen und ein gesünder Lebensstil erreichen. Die recht starke Einschränkung von Kohlenhydraten und hier auch von Vollkornprodukten ist wissenschaftlich allerdings nicht haltbar.



**Patric Heizmann,** *Ich bin dann mal schlank*, Gräfe und Unzer, 2010, 19,99 Euro

**Patric Heizmann,** *Ich bin dann mal schlank – Kochbuch*, Draksal-Fachverlag, Leipzig 2010, 19,90 Euro

## Anmerkungen:

Für die Einteilung bzw. Zuordnung zu den Kategorien low-fat (wenig Fett), low-carb (wenig Kohlenhydrate) oder high-protein (viel Eiweiß) gibt es keine allgemein-gültigen Definitionen. Die Spanne der Zuordnung ist groß. So werden in der Literatur bei Vergleichsstudien Diäten mit einem Kohlenhydratgehalt zwischen 5 und 40

Energieprozent als „low-carb“ eingestuft. Auch für die anderen Hauptnährstoffe gibt es bei den Diäten Schwankungsbereiche, die manchmal die genannten Grenzen überschreiten. Wir haben folgende Grenzen gesetzt:  
**Low-carb** (wenig Kohlenhydrate): Im Durchschnitt ein Kohlenhydratanteil

von deutlich unter 40 Energieprozent.  
**Low-fat** (wenig Fett): Im Durchschnitt ein Fettanteil von nicht mehr als 30 Energieprozent.  
**High-protein** (viel Eiweiß): Hier liegt der Proteingehalt deutlich über 20 Energieprozent und damit deutlich über den gegenwärtigen Empfehlungen.









# Verbote gibt es nicht

---

Eigentlich ist es ganz simpel: Nur so viel essen, wie der Körper verbraucht. Kalorienzählen muss nicht sein. Es reicht schon, wenn man auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achtet und ein Zuviel von allem vermeidet. Wer sich dazu noch regelmäßig bewegt, kann die Sorgen um die Figur vergessen.

Foto: ingram





Foto: MEV

## Auf die Plätze, fertig, los!

Bewegung macht Spaß und hält in Form – im wahrsten Sinne des Wortes. Das glauben Sie nicht? Dann haben Sie vielleicht einfach noch nicht die richtige Sportart für sich entdeckt. Wir stellen einige Sportarten vor, die fast jeder kann und für die man keine teure Ausrüstung braucht.

**E**s ist wirklich gemein: Unser Körper scheint für das moderne Leben nicht geschaffen zu sein. Jederzeit verfügbares Essen plus weitgehende Unbeweglichkeit sind eine unheilvolle Kombination. Wir sind einfach nicht darauf ausgelegt, acht Stunden am Tag auf einem Bürostuhl zu hocken, jeden Weg mit dem Auto und jede kleine Steigung mithilfe von Fahrstuhl oder Rolltreppe zu bewältigen.

Wer keinen (neuen) Speck ansetzen will, muss die Bewegung wieder entdecken, Nahrungsumstellung allein reicht nicht. Da sind sich die Experten einig. Doch die Bedeutung der Bewegung wird oft unterschätzt. Erst kürzlich konnten britische Wissenschaftler nachweisen, dass ein aktiver Lebensstil die genetische Veranlagung zu Übergewicht zu 40 Prozent ausgleichen kann.

Bewegung wirkt gleich mehrfach positiv auf Körper und Gewicht: Zum einen verbrennt man durch Sport natürlich Kalorien. Doch das ist nicht mal das Wichtigste, denn Kalorien könnte man theoretisch ja auch beim Essen einsparen. Wesentlich ist vielmehr, dass man durch Training Fett ab- und Muskeln aufbaut, die auch dann Kalorien verbrauchen, wenn man nur entspannt auf dem Sofa liegt. Sportler brauchen auch ohne sonderlich viel Bewegung rund 300 Kalorien mehr pro Tag als Erwachsene mit wenig Muskelmasse, hat die Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin errechnet.

Australische Wissenschaftler stellten unlängst fest, dass regelmäßige Bewegung insgesamt den Zellstoffwechsel ankurbelt und damit den Energiever-

brauch des Körpers anheizt. Das bedeutet: Wer körperlich aktiv ist, kann mehr fressen, ohne anzusetzen. Wer eine Weile Diät gehalten hat und anschließend wieder mehr isst, kann durch Sport also den berüchtigten Jo-Jo-Effekt in den Griff bekommen. Damit tut er seinem Körper einen großen Gefallen. Denn das übliche Auf und Ab des Gewichts während, zwischen und nach Diäten ist eine so große körperliche Belastung, dass es sogar die Lebenserwartung verkürzen kann, warnt der Adipositas-Experte Professor Johannes Hebebrand von der Universität Duisburg-Essen. Und nicht zu vergessen: Sport verbessert das Körpergefühl; das ist gerade für Menschen mit Gewichtsproblemen wichtig, die ihren Körper oft als „Feind“ betrachten.



## Jeder Schritt zählt

Aus gesundheitlicher Sicht ist ein Wechsel aus Ausdauer- und Kraftsport optimal, doch das Wichtigste ist eigentlich, dass man überhaupt etwas tut und nicht nur herumsitzt. Das amerikanische Zentrum für Krankheitsüberwachung und Prävention hat als allgemein anerkanntes Maß für einen aktiven Lebensstil festgelegt: An mindestens fünf Tagen pro Woche sollte man sich jeweils 30 Minuten lang körperlich betätigen. In Deutschland erreichen nur 20 Prozent der Frauen und 23,3 Prozent der Männer dieses Niveau. Dabei sind die Jüngeren sportlich aktiver als die Älteren.

Doch verallgemeinern lässt sich das nicht. Wie viel man sich bewegt, ist eine Frage des individuellen Lebensstils. Wer einen körperlich anstrengenden Job hat, zum Beispiel auf dem Bau, bewegt sich ganz automatisch mehr als ein Sachbearbeiter im Büro. Wer kleine Kinder hat, tollt oft mit ihnen herum. Wer einen Hund hat, ist gezwungen, täglich mehrmals spazieren zu gehen. Das sind nur scheinbar Kleinigkeiten. Tatsächlich gilt: Jeder Schritt zählt.

## Putzen macht fit

Unser Alltag bietet viele Möglichkeiten, Muskeln zu aktivieren. „Bewusstes Bewegen“ lautet das Stichwort – und dafür muss man nicht einmal die Sportschuhe anziehen. Beispiel Putzen: eine Arbeit, die nicht nur den angenehmen Effekt hat, dass die Wohnung (das Auto, der Balkon ...) danach besser aussieht, sondern die nebenbei eine Menge für den Körper tut. Beim Putzen werden verschiedene Bewegungsabläufe kombiniert, die den Körper vielseitig trainieren: Putzeimer treppauf, treppab schleppen, laufen, beugen, strecken, beim Wischen hinter den Schränken und entlang der Fenster den Oberkörper hin und



her drehen. Auch wer Schnee schippt oder Laub harkt, verbrennt in zehn Minuten bis zu 70 Kilokalorien – optimale Sauerstoffzufuhr inklusive.

Büroarbeiter können das bewusste Bewegen ebenfalls in ihren Alltag integrieren – zum Beispiel, indem sie während der Telefonate aufstehen und umhergehen, den Aufzug links liegen lassen und lieber die Treppen benutzen, die Post selbst wegbringen und den Kollegen im Nachbarbüro aufsuchen, statt immer zum Telefonhörer zu greifen. Beim Lesen und Schreiben zwischen Sitzen und Stehen wechseln – Geheimrat Goethe hatte am Stehpult seine besten Ideen. Und auf dem Weg zur Arbeit wenn möglich das Auto stehen lassen, mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen. Das bringt eine Menge: Ein fünfminütiger Spaziergang verbrennt schon 20 Kilokalorien.

## Langsam anfangen

Noch besser für Körper und Kalorienkonto ist es, mehr Bewegung im Alltag

**Hausarbeit** ist nicht gerade beliebt. Aber sie macht fit – und ganz nebenbei verbrennt Frau oder Mann auch noch ein paar Kalorien.

mit ein paar Trainingseinheiten pro Woche zu kombinieren. Doch vor dem Sporttreiben schrecken viele zurück. Sie fürchten, doch gleich um Luft ringen zu müssen oder sich zu verletzen. Sie schämen sich, ihre „Rettungsringe“ im Sportdress zu präsentieren. Sie haben gesundheitliche Bedenken. Manches Argument gegen den Sport wird direkt vom „inneren Schweinehund“ zugeliefert. Doch den kann man überlisten. Zum Beispiel, indem man nicht allein zum Training geht, sondern mit Freunden, oder sich einem Verein anschließt. In vielen Städten gibt es Sportangebote speziell für Mollige. Da guckt garantiert keiner blöd, wenn die Bikini-Figur nicht stimmt. Auch indem man möglichst vielen Leuten von seinem Vorhaben erzählt, jetzt jeden zweiten Tag Laufen zu gehen, verschafft man sich selbst den nötigen Druck. Wer Bedenken wegen seiner Gesundheit hat, sollte vor Trainingsaufnahme mit seinem Arzt sprechen. Bei Übergewichtigen können Herz, Kreislauf, Knochen und Gelenke vorbelastet sein. Deshalb ist es ratsam, medizinischen Rat einzuholen, welche Sportarten und welche Trainingsintensität sinnvoll sind.

Grundsätzlich sollte man sich am Anfang nicht zu viel vornehmen. Wer sich überlastet, verliert schnell die Lust. Zum Einstieg reicht es, wenn man zwei- bis dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten locker Sport treibt, ohne dabei völlig aus der Puste zu kommen – also immer in seiner Wohlfühlzone bleibt und sich beim Training noch unterhalten kann.

Wenn man erst einmal die Freude an der Bewegung entdeckt hat, ist das Schlimmste schon geschafft. ▶



## Wandern

Die älteste aller Natursportarten, lange als Vereinsmeierei für rüstige Rentner verschrien, erlebt eine Renaissance. Etwa 40 Millionen Deutsche marschieren mittlerweile regelmäßig durch die Lande, schätzt Rainer Brämer vom Deutschen Wanderinstitut. Rund acht Millionen schnüren mindestens einmal im Monat die Wanderstiefel. Der Trend zum XXL-Spaziergang in der Natur hält schon seit etlichen Jahren an; ein Ende ist nicht in Sicht. Die Gründe dafür sind vielfältig: Wandern ist unkompliziert und man kann dabei die Seele baumeln lassen. Es gibt mittlerweile jede Menge wunderschöne Wege, wo früher nur öde Forststraßen ausgeschildert waren. Und man braucht nicht viel, um loszumarschieren: gute Schuhe, Regenschutz, Sonnencreme, etwas Proviant und eine Karte im Rucksack.

Die neue Wandergeneration sucht nicht die Herausforderung des Gipfels, sondern den Rückzug vom hektischen Alltag, die schöne Aussicht und das gemeinsame Erlebnis mit Freunden. Die Vorbilder der neuen Bewegung sind keine durchtrainierten Nordwand-Bezwinger, sondern ganz normale Menschen auf der Suche nach Erholung. Manuel Andrack, lange Zeit Stichwortgeber von Harald Schmidt, ist so einer: In seinem Buch *Du musst wandern* schwärmt er von der Schönheit der deutschen Mittelgebirge. Von Entschleunigung, Beruhigung und Besinnung ist da die Rede – statt eilig einen Kilometer nach dem anderen zu fressen.

Das moderne Wandern stimuliert Körper und Geist ohne Leistungs- und Freizeitstress. Die gleichmäßige rhythmische Bewegung entspannt – Fußreflexzonenmassage inklusive. Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung, Muskeln und

Stützgerüst werden durch ausdauerndes Gehen nachhaltig gestärkt. Studien zeigen: Selbst Krebs und Diabetes werden dadurch günstig beeinflusst. Dabei ist die Sache ganz einfach: Gehen kann jeder. Es ist die natürliche Form der menschlichen Fortbewegung. Und deshalb auch gut für Einsteiger geeignet.

Beim Tempo gilt grundsätzlich: Sie dürfen ruhig etwas ins Schwitzen, aber nicht dauerhaft ins Schnaufen kommen. Die Faustregel für den richtigen Tritt heißt: Man sollte sich noch entspannt mit seinem Mitgeher unterhalten können. Ganz wichtig sind gute Schuhe, denn nichts verdirbt die Wanderlust so gründlich wie Blasen an den Füßen. Lassen Sie sich vom Fachhändler beraten, laufen Sie die Schuhe vor der ersten Tour ein. Und gönnen Sie sich als Extra neue Wandersocken aus Funktionsmaterial – Sie werden den Unterschied merken. **Tipp:** Das Projekt „Wanderbares Deutschland“ will das Gehen durch Deutschland attraktiver machen. Die Idee: Routen, Touren und Unterkünfte werden zertifiziert und so vorgestellt, dass jeder sie nachwandern kann. Wer will, kann sich dabei sogar sein Gepäck transportieren lassen. Mehr Infos unter [www.wanderbaresdeutschland.de](http://www.wanderbaresdeutschland.de)

Wer es fortgeschrittener mag, wandert aus den deutschen Mittelgebirgen hinaus und in die Bergwelt hinein. Bergwandern über Almen und alte Ziegenpfade hinauf zu Gipfelkreuzen ist ein unvergessliches Erlebnis – und durchaus schweißtreibend. Neben Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist dafür eine gute Grundlagencondition notwendig. Wie es sich in den Bergen am besten geht, vermittelt der Deutsche Alpenverein in Kursen. Infos unter [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)



Fotos: MEV; Krzysztof/fotolia.com



## (Nordic) Walking

Laufen, Walking oder Nordic Walking – so ähnlich sind die drei Bewegungsformen, ihr größter Unterschied ist die Leistungsintensität. Laufen ist dabei die energiereichste Sportart; Walking und Nordic Walking lassen sich im Vergleich besser dosieren. Sie können gemütlich durch die Natur gehen oder ausschreiten, bis der Schweiß läuft.

Wo der Spaß endet und die Quälerei beginnt, empfindet jeder unterschiedlich. Für Einsteiger eignet sich am ehesten das Walking. Das sportliche Gehen ist technisch einfach, ohne größere Ausrüstung überall umsetzbar und auch ideal für Übergewichtige und ältere Menschen. Die rhythmische Bewegung schont Gelenke und Bänder, trainiert aber trotzdem effektiv das Herz-Kreislauf-System. Die Technik ist einfach: Erst die Ferse aufsetzen, über die Sohle abrollen und dann mit dem Ballen nach vorn abstoßen. Dabei in den Knien leicht gebeugt bleiben – und immer den entgegengesetzten Arm mitnehmen: rechtes Bein und linker Arm, linkes Bein und rechter Arm. Je nach Lust und Laune können Sie dabei das Tempo erhöhen.

Die nächste Stufe der Anstrengung erreichen Sie beim Nordic Walking. Ursprünglich wurde die Sportart von finnischen Skilangläufern fürs Sommertraining entwickelt, längst jedoch ist das sportliche Gehen mit Stöcken bei Breitensportlern beliebt. Und dafür gibt es gute Gründe, denn Nordic Walking ist gelenkschonender als Walking: Durch die Stöcke werden Gelenke und Wirbelsäule beim Lauf auf ebener Strecke um knapp zehn Prozent entlastet – ideal für alle, die ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringen.

Die Schritte sind beim Nordic Walking etwas schneller und weiter als beim Walking, die Gehtechnik ist jedoch dieselbe. Dafür arbeitet der Oberkörper jetzt mit. Und so geht's: Ober- und Unterarm bilden einen Winkel, der etwas größer als 90 Grad ist, die Hände stecken in den Stockschlaufen. Stöcke

nah am Körper und parallel zur Laufrichtung führen. Mit dem rechten Stock vor dem Körper auf den Boden aufsetzen, wenn die linke Ferse den Boden berührt. Und umgekehrt: linker Stock, rechte Ferse. Die Stockspitze jeweils fest aufstemmen, vom Boden abdrücken und den Stock am ausgestreckten Arm (nicht durchgestreckt) kraftvoll nach hinten schwingen. Dabei nicht krampfhaft festhalten: Schwingt der Stock nach hinten, Finger kurz öffnen. Schwingt er wieder nach vorn, Finger um den Griff schließen und festhalten.

Der Armschwung beim Nordic Walking fördert Brust- und Rückenmuskeln, kräftigt Arme und Schultern und verbessert die Haltung. Wer zügig marschiert, verbraucht mehr Energie als beim Walking. Allerdings ist der Sport

technisch auch anspruchsvoller als Walking: Anfänger sollten sich auf jeden Fall die Bewegungsabläufe durch einen Übungsleiter oder Sportlehrer zeigen lassen.

**Tipp:** Beim (Nordic) Walking ist die Ausrüstung simpel; normale Sportbekleidung und Joggingsschuhe reichen aus. Faustregel zur Ermittlung der richtigen Stocklänge beim Nordic Walking: Körpergröße in Zentimeter  $\times 0,7$  = Stocklänge in Zentimeter. Wenn Sie einen Stock nehmen, der fünf Zentimeter kürzer ist als durch die Faustregel errechnet, klappt der Armschwung noch besser.



Foto: Alexander Rochau/fotolia.com

## Kein gezielter Fettabbau

Sport formt den ganzen Körper, aber eine gezielte Fettverbrennung an bestimmten Körperstellen ist nicht möglich. Orangenhaut zum Beispiel lässt sich nicht durch spezielle Übungen wegtrainieren. Der Abbau von Körperfett ist ein ganzheitlicher Prozess, bei dem die Kalorienbilanz zählt. Am besten eignet sich eine Kombination aus flottem Ausdauer- und Krafttraining. Für den Muskelaufbau ist gerade das Krafttraining wichtig.



Foto: kzenon/fotolia.com





## Radfahren

Fahrradfahren ist eine ideale Wellnesssportart, wie die Deutsche Sporthochschule in Köln herausfand: Die Strampelei wirkt ausgleichend auf die Psyche; je nach Ausgangszustand fühlen sich Radler nach dem Training angeregt oder entspannt. Radfahren kurbelt den Kreislauf an, stärkt das Herz und die Abwehrkräfte und schont dabei die Gelenke. Ein perfekter Sport für alle, die Knieprobleme haben oder ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringen. 400 bis 700 Kalorien verbrennt man bei einer Radtour in der Stunde.

Der Einstieg ins Radfahren ist deutlich leichter als bei anderen Ausdauersportarten, selbst Hobbyfahrer schaffen leicht 30 bis 40 Kilometer pro Woche. Anfänger suchen sich eine möglichst ebene Strecke, die sie in lockerem Tempo in etwa 20 Minuten zurücklegen können. Versuchen Sie, jede Woche fünf bis zehn Minuten länger zu radeln, bleiben Sie aber beim gleichen Kraftaufwand, erhöhen Sie nicht den Widerstand durchs Hochschalten der Gänge. Ab der vierten Woche können Sie zwischendurch immer mal einige Minuten lang Trittfrequenz und Tempo steigern – bei gleichbleibendem Gang. Wer in hügeliger Gegend lebt, steigt vor Bergen ab und schiebt zügig – auch das trainiert. Nach sechs Wochen halten Sie etwa eine Stunde durch und sind fit für die nächste Stufe des Trainings. Fortgeschrittene erhöhen die Fahrtzeit wöchentlich um 10 bis 15 Minuten, sodass Sie bald eine zweistündige Tour fahren können.

Wer die Herausforderung braucht, steigt vom Stadtrad aufs Mountainbike um. Das Training in schwierigem Gelände und der technische Anspruch fordern Körper und Konzentration. Mountainbiker fahren im Gegensatz zu Alltagsradlern mit Klickpedalen und speziellen Schuhen, um den gesamten Pedalzyklus zu nutzen. Die Beine treten nicht nur nach unten, sondern ziehen die Pedale aktiv nach oben. Druck und Zug ergeben, fein aufeinander abgestimmt, einen runden Tritt. Gefahren wird über Stock und Stein; beliebt sind Berge, Pässe und einsame Feldwege. Einsteiger sollten mit einer Trittfrequenz von 70 bis 100 Umdrehungen pro Minute beginnen und diese kontinuierlich auf 90 bis 110 Umdrehungen steigern. Beim Ausdauertraining nicht das Tempo beibehalten, sondern die Trittfrequenz – entsprechend werden Gänge hoch- und runtergeschaltet.

**Tipp:** Für die Stadt eignen sich voll gefederte City- oder Hollandräder am besten. Für Touren durch unebenes Gelände sind Mountainbikes mit breiten Reifen ideal. Schnelle Flitzer sind leichtgewichtige Rennräder – die dünnen Reifen landen aber auch schnell in Straßenbahnschienen. Ein Kompromiss sind Trekking-Bikes: sportlich, bequem, mit Licht, Gepäckträger und Schutzblech – allerdings auch etwas schwer. Onlinehilfe für den richtigen Rahmen:

[www.fahrrad.de/rahmenberechnung.php](http://www.fahrrad.de/rahmenberechnung.php)





## Tanzen

Tanzen gibt ein gutes Körpergefühl, fördert Kreativität und Selbstsicherheit. Außerdem macht die rhythmische Bewegung zur Musik einfach gute Laune – deshalb wird Tanzen manchmal sogar als Therapie angewendet. Jeder Tanzstil hat seine eigene Wirkung: Tango stimuliert die Sexualität, Ballett weckt die Körperwahrnehmung, Squaredance fördert die Kommunikation und das Gemeinschaftserlebnis.

Wer sich regelmäßig zu Musik bewegt, trainiert seine Muskulatur vom Hals bis zum kleinen Zeh, verbessert Kondition und Koordinationsfähigkeit und tut auch was für die grauen Zellen, indem er Konzentration und Merkfähigkeit übt. Linkes Bein, rechtes Bein, Doppelschritt und Drehung, Arme in die Luft – der ganze Körper muss bei solchen Choreografien mitdenken. Das harmonisiert beide Gehirnhälften, verbessert die Durchblutung und macht wach im Kopf. Für welchen der unzähligen Stile man sich entscheidet, ist letztlich Geschmackssache. Bauchtanz oder Flamenco beflügeln die Erotik: Das intensive Körpergefühl überträgt sich auf die gesamte Ausstrahlung. Für Paare eignen sich neben Standard und Latein auch Mambo oder Salsa, Rock'n'Roll, Tango oder Lindy Hop zu Swingmusik. Wer es sportlich mag, geht zu Aerobic; wer seine Körperwahrnehmung und Konzentration schulen will, übt sich im Ballett, im Jazz- oder Modern Dance. **Tipp:** Verschiedene Angebote ausprobieren, zu Anfang besser eine Einzelstunde nehmen oder eine Zehnerkarte kaufen, bevor man sich vertraglich an eine Schule oder einen Klub bindet.



Foto: Alexander Yakolev/fotolia.com

## Schwimmen

Schwimmen ist ein gelenkschonendes, aber intensives Training, und damit auch für ältere oder übergewichtige Menschen ideal. Da Wasser eine höhere Dichte als Luft hat, trägt es den Körper. Bewegungen im Wasser können also mit reiner Muskelkraft ausgeführt werden, ohne dass der Rücken und die Gelenke den Körper stützen müssen. Gelenkschmerzen kommen so praktisch nicht vor und auch Ermüdungserscheinungen treten später auf. Die hohe Dichte des Wassers bedingt aber auch, dass Bewegungen im Wasser einen höheren Energieeinsatz verlangen. Pro

Stunde verbrennt man beim Schwimmen 300 bis 600 Kalorien und trainiert Beinmuskulatur, Rücken, Arme, Bauch und Oberkörper. Kurz: Der Wassersport strafft den ganzen Körper. Auch der Stoffwechsel wird angeregt, weil der Körper motiviert wird, Wärme neu zu produzieren, die das Wasser ihm entzogen hat. Schwimmen hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit: Es reguliert die Cholesterinwerte, aktiviert den Bluttransport und senkt auf natürliche Weise den Blutzuckerspiegel. Außerdem hat der Wasserdruck eine leichte Massagewirkung, und die Bewegung im Wasser hilft dabei, Verspannungen zu lösen.

Abwechslungsreich ist Schwimmen als Ausdauertraining obendrein. Ob Kraulen, Brust- und Rückenschwimmen – es kommt vor allem darauf an, dass die Bewegungen bewusst und gezielt ausgeführt werden. So wird jeder beteiligte Muskel erreicht und die entsprechende Körperpartie gestrafft.

**Tipp:** Für ein intensives Schwimmtraining sollte das Wasser möglichst kühl sein, sonst kommt es rasch zu Überhitzung. Bevor man ins kalte Wasser springt: an Land aufwärmen und nach der Trainingseinheit gleich das Becken verlassen, damit man nicht auskühlt.



Foto: MEV



## Aquafitness und Aquajogging

Aquafitness – manchmal auch Aquagym, Aquarobic oder Aquatraining genannt – findet in brusthohem, etwa 30 Grad warmem Wasser statt. Man braucht nicht schwimmen zu können, um daran teilzunehmen. Aquafitness nutzt sowohl den Auftrieb als auch den natürlichen Widerstand des Wassers.

Der Wasserwiderstand macht das Training sehr effektiv, denn man verbraucht mehr Energie für die Übungen als auf dem Trockenen. Der Auftrieb verhindert, dass man sich zu sehr anstrengen muss.

Auch Joggen kann man im Wasser. Spezielle Schuhe und Schaumstoffgürtel sorgen dafür, dass das Laufen im Pool leichtfällt. Der Vorteil des Aquajoggings im Vergleich zur Variante an Land liegt darin, dass man seine Schritte im Wasser besser variieren und so gezielt bestimmte Muskelgruppen ansprechen kann. Auch die Bauchmuskeln müssen angestrengt werden, weil man sich nur so ruhig und gleichmäßig im Wasser fortbewegen kann. Mit Poolnudeln oder Schaumstoffhanteln als Widerstände kann man den Trainingseffekt noch verstärken.

Die Übungen verbessern Kondition, Haltung und Beweglichkeit. Sie schulen den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Muskeln werden schonend gestärkt, Gelenke nicht überstrapaziert. Das Verletzungsrisiko ist sehr gering. Damit ist der Sport auch für ältere oder übergewichtige Menschen

oder für Schwangere ideal. Der Wasserdruck wirkt positiv auf Bindegewebe und Blutzirkulation und eignet sich daher besonders für Menschen mit Venenproblemen und Krampfadern. Das Training frisst durch die Arbeit gegen den Wasserwiderstand besonders viel Energie, ist also gut für die Figur.



Foto: Georgiy Pashin/fotolia.com

Besonders effektiv sind Übungen mit großen, weit ausholenden Bewegungen.

**Tipp:** Aquafitness wird von Sportvereinen, Schwimmbädern, Spaß- oder Fitnesscentern angeboten. Außer Badehose oder Badeanzug ist keine Ausrüstung nötig. Hilfsmittel wie Hanteln oder Poolnudeln werden gestellt. Informationen gibt es beim Aqua-Fitness-Verband Deutschland:

[www.aquafitnessverband.de](http://www.aquafitnessverband.de)

### So viel verbraucht der Körper

Nicht nur bei der Arbeit und beim Sport verbrauchen wir Energie, sondern auch, wenn wir nichts tun, verbrennt der Körper Kalorien, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten. Als Faustformel gilt: Eine Kilokalorie (kcal) pro Stunde und Kilogramm Körpergewicht, bei Frauen zehn Prozent weniger. Ein 80 Kilo schwerer Mann verbrennt also täglich 1.920 kcal ( $80 \times 24$ ). Zusätzliche Energie wird je nach Tätigkeit verbraucht. Bei leichter Schreibtischarbeit kann man noch einmal etwa 20 Prozent des Grundumsatzes hinzuaddieren; wer schwere körperliche Arbeit verrichtet, verbraucht zusätzlich 50 Prozent des Grundumsatzes.

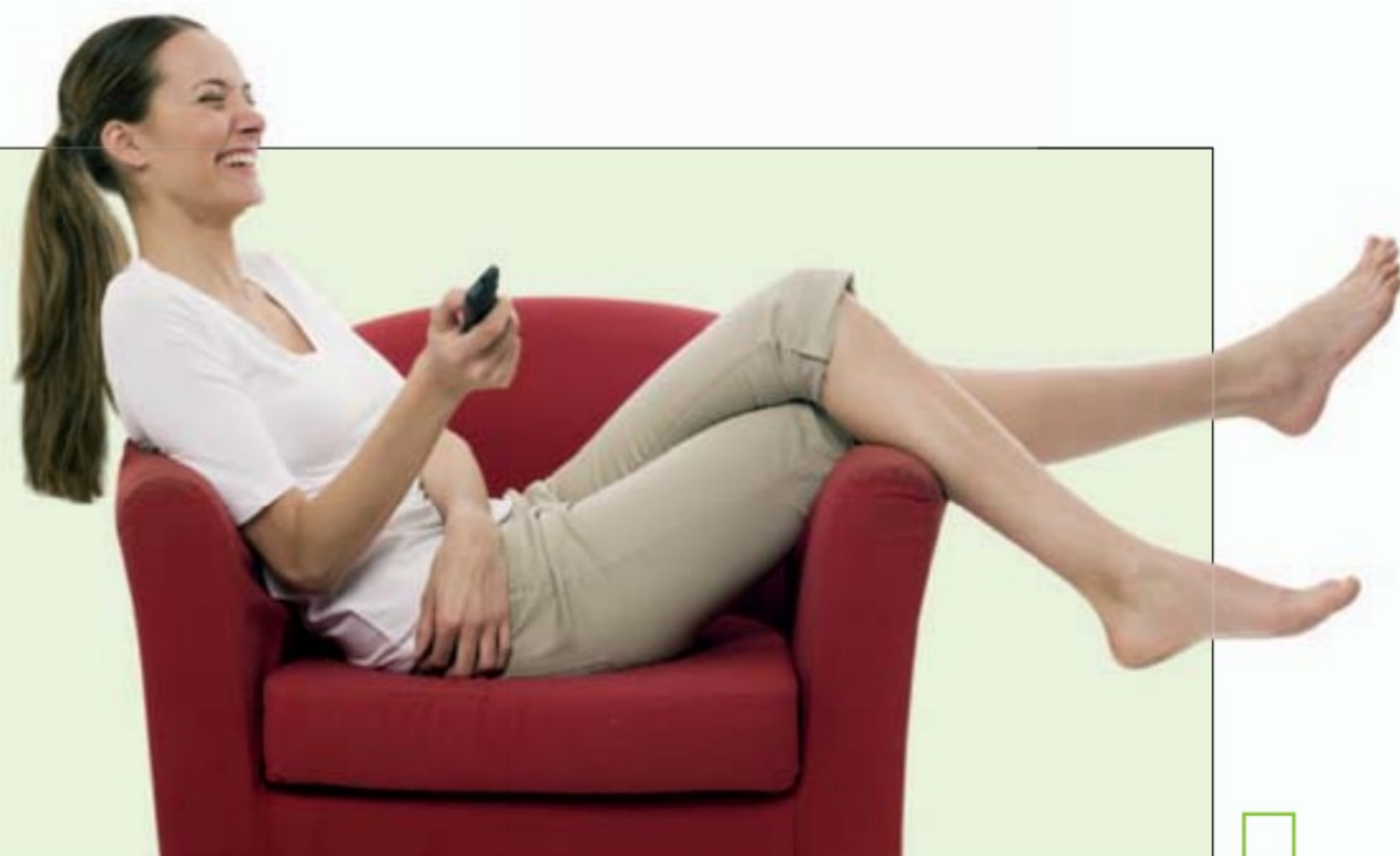


Foto: Ambrofoto/fotolia.com



Ernährung

## Weg mit den leeren Kalorien

An manchen Lebensmitteln kann man sich richtig satt essen und nimmt doch nicht zu. Andere hingegen schlagen unerwartet schnell als Fettpölsterchen zu Bauche.

**T**heoretisch ist es ganz einfach: Wer seinem Körper nur so viel Energie zuführt, wie er verbraucht, nimmt nicht zu. Allerdings können die wenigsten ihren Kalorienbedarf richtig einschätzen – in Deutschland sind es nur acht Prozent der Bevölkerung, ergab die Nationale Verzehrsstudie.

Dabei behaupten die meisten Bundesbürger von sich, auf gesunde Ernährung großen Wert zu legen, das gilt vor allem für die Frauen. Die gleiche Untersuchung zeigt aber auch, dass der günstige Preis von Lebensmitteln immer noch eines der wichtigsten Kaufargumente ist. Viele glauben, sich hochwertige und frische Lebensmittel nicht leisten zu können. Tatsächlich kostet selbst gekochtes Essen aus frischen Zutaten oft nicht mehr, sondern weniger als ein Fertiggericht.

Foto: westend 61



Vergleiche belegen, dass wir heute im Durchschnitt deutlich mehr Kalorien zu uns nehmen als die Generationen vor uns. Laut Weltgesundheitsorganisation sind es täglich 600 Kalorien mehr als noch in den 60er-Jahren. Dabei leisten in unserer Gesellschaft nur noch die wenigsten Menschen körperliche Schwerstarbeit. Kein Wunder, dass dieses Plus an Energie nicht abgebaut wird und sich in Speckpolster verwandelt.

## Fett

Fett ist verpönt, so scheint es, wenn man all die Light-Produkte im Supermarkt sieht. Und doch ist unser Fettverbrauch stetig gestiegen. Innerhalb der vergangenen 150 Jahre hat er sich auf rund 40 Kilo pro Jahr und Kopf verachtacht. Gesundheitlich vertretbar wäre ein täglicher Fettkonsum von 60 bis 80 Gramm. Tatsächlich essen die meisten Bundesbürger fast das Doppelte.

Ein gewisses Quantum Fett braucht der menschliche Körper. Fettsäuren sind lebenswichtig und tragen zur Vitaminversorgung bei. Ohne geringe Mengen an Fett könnten zum Beispiel die Vitamine A, D, und E vom Körper gar nicht aufgenommen werden. Welches Fett man verwendet, ist dabei nicht egal. Sparsam sollte man mit tierischen Fetten umgehen, denn sie setzen sofort an. Besser und wertvoller sind pflanzliche Öle, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Sie werden für vielfältige Prozesse im Körper benötigt.

Oft essen wir ganz unbewusst zu viel Fett. Denn nicht die Butter auf dem Brot oder der Löffel Crème fraîche in der Soße ergeben den großen Unterschied, sondern die versteckten Fette, die in vielen Nahrungsmitteln stecken – in Wurst und Käse, Kuchen und Dessert. Zum Beispiel enthalten schon ein Leberwurstbrötchen oder drei Riegel Nussschokolade 20 Gramm reines Fett.

Durch ein wenig Umsicht lassen sich aber viele Fettfallen vermeiden. Zum Beispiel durch fettfreie oder fettarme Garmethoden wie Grillen, Dünsten, Dämpfen oder Garen im Bratschlauch. Soßen müssen nicht immer mit Bratenfett oder Sahne angerührt werden, das gelingt auch mit püriertem Gemüse oder Joghurt. Und wenn man sich ab und zu eine Leckerei gönnt: Hefengebäck zum Beispiel enthält deutlich weniger Fett als ein Buttercroissant, Fruchtsorbet weniger als Sahneis.

So ist es nur folgerichtig, dass 85 Prozent der Deutschen denken, dass sie sich besser und damit auch figurfreundlicher ernähren könnten. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht überwiegend aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Kartoffeln, ausreichend Milch und Milchprodukten und wenig Fleisch, Fett und süßen Sachen. Wer ein paar Regeln beherzigt, bleibt ohne große Mühe in Form:

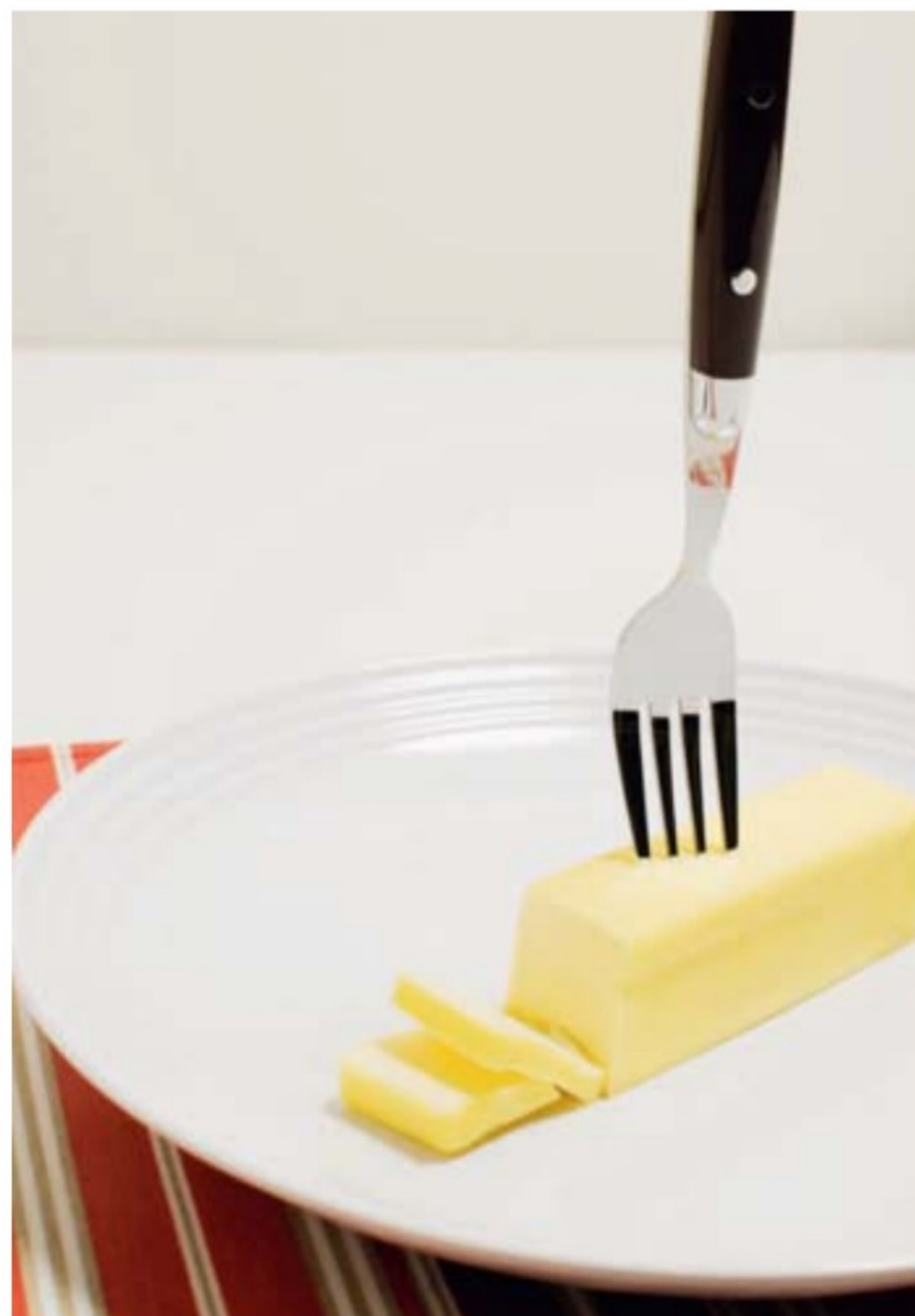


Foto: Image Source

## Kompakt

### Fleischlos schlank?

Vegetarier essen viel Gemüse und Obst. Beides ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung, macht satt, hat aber nicht viele Kalorien. Also müssten Fleischverächter doch per se dünner sein als Zeitgenossen, die regelmäßig fetten Braten und Wurst genießen?

Verallgemeinern lässt sich das nicht. Es gibt durchaus auch rundliche Vegetarier, zum Beispiel den Fernsehschauspieler Dirk Bach. Der hat sogar ein vegetarisches Kochbuch geschrieben. In erster Linie kommt es nun mal auf die Kalorienzufuhr an. Und da sind Vegetarier je nach Essgewohnheiten nicht im Vorteil. Wer nämlich nicht nur Möhrchen knabbert, sondern sich regelmäßig fetten Käse gönnt, Frittiertes, Nudeln mit Sahnesoße, Chips oder Nüsse, kann auch ohne Fleischkonsum an Gewicht zulegen.

Bei vernünftiger Ernährung nimmt man mit vegetarischer Kost aber tatsächlich ab, bestätigt eine Studie der Universität Pittsburgh. Dort stellte man eine Gruppe übergewichtiger Männer und Frauen auf pflanzliche Kost um, ergänzt durch Milchprodukte und Eier, also eine Ernährungsweise, die jener der Ovolaktovegetarier entspricht. Eine Vergleichsgruppe bekam hingegen eine fettarme Reduktionsdiät, musste aber auf Fleisch nicht verzichten. Nach einem Jahr hatten die Vegetarier mehr abgenommen als die Probanden der Vergleichsgruppe, und auch ihre Cholesterinwerte hatten sich verbessert. Nach Ende der Studie blieben sogar 40 Prozent der Teilnehmer der fleischlosen Ernährungsweise treu; von den kalorienzählenden Studienteilnehmern waren nach zwölf Monaten nur 30 Prozent bereit, mit der Diät fortzufahren.



## Kompakt

### Schlemmen ohne schlechtes Gewissen

Endlich ist das Wunschgewicht erreicht, stolz kann man seinen Körper jetzt auch wieder in figurbetonter Kleidung zeigen und schwört sich: Das soll nie mehr anders werden. Schokolade, Sahnetorte und Krustenbraten wird man auf ewig entsagen.

Vergessen Sie's. Dauerhaftes Darben ist zum Scheitern verurteilt. Denn die nächste Essenseinladung kommt bestimmt. Oder einfach die unbändige Lust auf etwas Süßes zum Nachmittagskaffee. Man darf nicht vergessen: Essen ist nicht bloß Treibstoff, der dafür sorgt, dass wir leistungsfähig bleiben. Es hat auch eine starke emotionale und soziale Bedeutung, die man nicht ausklammern kann. Essen gehört zu geselligen Runden und zu Festen einfach dazu. Und manchmal braucht man etwas Gutes auch nicht nur für den Magen, sondern für die Seele.

Das ist in Ordnung, wenn man bewusst über die Stränge schlägt, versichert der amerikanische Arzt und Ernährungsfachmann Dr. Howard M. Shapiro. Die Kunst liegt darin, sich nicht wahllos verführen zu lassen, sondern sich klar zu entscheiden: Dieses Cremetörtchen werde ich jetzt essen und danach kein schlechtes Gewissen haben. Nur so bereitet die kleine Essens„sünde“ wirklich Genuss – und bleibt die Ausnahme.

Wenn man sich allerdings nach jeder Leckerei mit Selbstvorwürfen plagt und als Versager fühlt, kommt es allzu schnell zur Selbstsabotage nach dem Motto: Nun ist sowieso alles egal. Jetzt habe ich einen Riegel Schokolade verputzt, jetzt kann ich auch gleich noch den Rest der Tafel aufessen. Und damit sind der Gewichtszunahme und Unzufriedenheit Tür und Tor geöffnet.

## Milch und Milchprodukte

Milch ist eine hochwertige Proteinquelle und daher wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Der Nachteil: Wie Fleisch enthalten Milch und Milchprodukte einen relativ hohen Anteil gesättigter Fettsäuren, die chemisch nicht so reaktionsfreudig sind wie ungesättigte Fettsäuren und daher gleich in die Fettdepots des Körpers wandern. Beim Kauf von Milch und Milchprodukten sollte man daher auf den Fettanteil achten, gerade bei Käse, der besonders fettreich ist. Hier kommt es auf den Fettgehalt in Trockenmasse an, der auf der Verpackung genannt wird. Magermilch, -joghurt und -quark sind leichte Alternativen zu den vollfetten Produkten. Wer gern Fruchtojoghurt löffelt, achtet besser auch auf die Zuckermenge in der Fruchtzubereitung.



Foto: NiDerLander/fotolia.com

## Fleisch

Fleisch war früher ein Luxusessen. Im Jahre 1850 lag der durchschnittliche Fleischkonsum pro Kopf und Jahr bei 21 Kilo. Heute kann sich hierzulande fast jeder täglich Wurst und Fleisch leisten. Und so verputzen wir pro Jahr und Kopf im Durchschnitt etwa 90 Kilo Fleisch. Männer essen doppelt so viel Fleisch und Wurst wie Frauen.

„Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ – an dem alten Slogan ist viel dran. Fleisch ist der Eiweißlieferant Nummer eins, und ohne diesen komplexen Grundstoff läuft in unserem Körper überhaupt nichts. Proteine aus Fleisch kann der menschliche Körper fast vollständig verwerten. Allerdings enthält Fleisch oft auch viel Fett. Das gilt be-



Foto: itstock

sonders für Wurst und andere verarbeitete Fleischwaren. 100 Gramm Salami zum Beispiel enthalten 33 Gramm Fett. In Leberwurst liegt der Fettanteil bei etwa 30 Prozent. Eine Gans wiederum bringt es auf 31 Gramm Fett pro 100 Gramm und durchwachsener Speck besteht sogar zu 65 Prozent aus reinem Fett.

Ernährungsexperten empfehlen, den Fleischkonsum zu reduzieren. 80 Gramm am Tag sollten reichen. Und man sollte vorwiegend zu mageren Sorten greifen; dazu gehören beispielsweise Huhn, Kalb und Wild.



## Fisch

Die meisten Fischarten enthalten wenig Fett und eignen sich deshalb für die kalorienbewusste Ernährung. Besonders mager sind viele Süßwasserfischarten wie Barsch oder Zander, aber auch Seefische wie Scholle, Seelachs oder Kabeljau.

Viel Fett enthalten zum Beispiel Aal und Hering. Wer auf die schlanke Linie achtet, sollte bei fetten Fischen Zurückhaltung üben, sie aber nicht ganz vom Menüplan streichen. Denn Fischfett ist für den Körper wertvoll.

Es ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken. Daneben enthält Fisch biologisch hoch-

wertiges Eiweiß, lebenswichtige Spurenelemente und Mineralstoffe; in Seefisch steckt außerdem Jod. Jod ist wichtig für

den Körper, weil bei Jodmangel die Stoffwechselprozesse verlangsamt werden, folglich auch der Energieverbrauch. Wenn dem Körper Jod fehlt, nimmt man also leichter zu.

Auch bei Fisch gilt: Es kommt auf die Art der Zubereitung an. Selbst der magerste Fisch liegt schwer im Magen, wenn man ihn paniert und in viel Fett ausbackt. Wenn man den

Fisch aber zum Beispiel grillt oder dampft, ist er ein kalorienarmes, schmackhaftes Essen.



Foto: itstock

## Obst und Gemüse



Foto: Fancy

Obst und Gemüse enthalten relativ wenige Kalorien, sind dabei aber sättigend und wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Besonders vitaminreich und frisch sind Saisonobst und -gemüsesorten, die keine langen Wege- und Lagerzeiten hinter sich haben und reif geerntet wurden.

Obwohl jeder weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind, essen die meisten Menschen hierzulande

viel zu wenig davon. In Deutschland liegt der Verzehr deutlich unter den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie rät dazu, täglich insgesamt 250 Gramm Obst zu essen. Etwa ein Drittel der Deutschen verfehlt dieses Ziel. Gemüse wird sogar noch weniger gegessen. 400 Gramm pro Tag sollten es sein. Fast 88 Prozent der Deutschen essen aber weniger. Männer sind offenbar gar keine Fans von Grünzeug. Nur bei 37 Prozent der Männer kommt täglich Gemüse auf den Tisch.

Es versteht sich natürlich von selbst, dass Obst und Grünzeug das Kalorienkonto nur dann wenig belasten, wenn die Zubereitungsart leicht ist: Also Obst nicht mit viel Zucker bestreuen, den Salat nicht in Mayonnaise ertränken und bei fetten Soßen wie Sauce béarnaise und hollandaise Zurückhaltung üben.

## Vollkornprodukte

Nicht raffinierte Produkte wie Vollkornbrot oder Nudeln und Naturreis haben viele Vorteile. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium, sie enthalten viel Eiweiß, Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate und wenig Fett. Vor allem aber machen sie lange und nachhaltig satt. Wer morgens Vollkorn- statt Weißbrot isst, hat nicht schon eine Stunde nach dem Frühstück wieder Magenknurren. Das liegt nicht nur an den Ballaststoffen, die gut und lange sättigen, sondern auch daran, dass man Vollkorn besser und langsamer kauen muss. Und wer langsam isst, merkt eher, wann er satt ist.



Foto: Fancy



## Zucker

Zucker liefert Energie – sonst nichts. Diese leeren Kalorien ohne andere Nährstoffe braucht der Körper nicht. Die Energie, die er benötigt, zieht er zur Genüge aus stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Brot oder Kartoffeln.

Wer Lust auf Süßes hat, greift am besten zu Obst, denn mit Kuchen, Eis oder Schokolade füllt man sein Kalorienkonto besonders rasch, weil in diesen Lebensmitteln Zucker und Fett stecken. Zucker ist auch in vielen anderen Lebensmitteln versteckt; Tomatenketchup zum Beispiel kann zu einem Viertel daraus bestehen. Auch manches vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Müsli kann einen hohen Zuckergehalt aufweisen.



Wer nicht in die Süßfalle tappen will, sollte das Etikett studieren: Zucker kann sich in der Deklaration der Zutaten unter verschiedenen Namen verbergen, zum Beispiel Saccharose (Rüben-, Rohr-, Haushaltszucker, Kristallzucker), Maltose (Malzzucker), Fructose (Fruchtzucker) oder Dextrose (Traubenzucker).

Wissen sollte man auch: Zucker macht hungrig. Er regt die Insulinproduktion an, sodass man schon kurz nach dem Verzehr von Süßem wieder Hunger hat. In manchen Ländern wird vor dem Essen statt eines alkoholischen Aperitifs ein Glas Zuckerlösung gereicht – damit der Appetit kräftig angeregt wird.

Foto: Klicker/pixelio.de



Foto: Stockbyte

## Alkohol

Dass übermäßiger Alkoholgenuss der Gesundheit schadet, weiß schon jedes Kind. Weniger klar ist den meisten, dass Alkohol auch eine Kalorienbombe ist. In 0,3 Liter Pils stecken etwa 145 Kalorien, in einem halben Liter Weizenbier gar 230 und ein klarer Schnaps bringt 42 Kalorien ein. Und das, ohne irgendwelche zusätzlichen Nährstoffe zu liefern. Dafür hat Alkohol eine weitere unerwünschte Wirkung: Er wirkt appetitanregend. Daher trinkt man ihn ja auch als Aperitif vor dem Essen. Wer auf seine Figur achtet, verzichtet besser auf das Gläschen vor dem Essen und gönnt sich auch sonst nur gelegentlich mal ein Glas Wein, Bier, Sekt oder Cocktail.

## Jo-Jo-Effekt enträtselt?

Er ist der schlimmste Feind erfolgreicher Diäten: der Jo-Jo-Effekt. So nennt man das ständige Auf und Ab des Gewichts, denn sobald eine Diät abgeschlossen ist, nehmen viele schnell wieder zu. Die Forscher Thomas Meinert Larsen und Arne Astrup von der Universität Kopenhagen scheinen nun herausgefunden zu haben, wie man den gefürchteten Effekt verhindert: Durch viel eiweißreiche Nahrung wie mageres Fleisch, Fisch und fettarme Milchprodukte – und wenig Fett und stärkehaltige Kost. Eine große Rolle spielt dabei der glykämische Index (GI). Lebensmittel mit einem hohen GI – zum Beispiel Süßigkeiten – lassen die Blutzuckerwerte schnell ansteigen; folglich schüttet der Körper größere Mengen Insulin aus. Für kurze Zeit fühlt man sich satt, doch schnell fällt der Blutzuckerwert auch wieder und der Magen knurrt erneut.

Diese Erkenntnisse sind zwar nicht ganz neu; dennoch erregt die dänische Untersuchung Aufmerksamkeit, da sie die weltweit größte Diätstudie ist, die sich eingehend mit dem Jo-Jo-Effekt befasst. 772 Familien aus mehreren europäischen Ländern nahmen an der Großstudie teil. Sie belegt: Innerhalb von sechs Monaten nach einer Diät stieg das Gewicht bei allen Teilnehmern wieder an. Doch die Probanden, die sich nach der Abnehmkur von reichlich Proteinen ernährten und auf einen niedrigen GI achteten, nahmen von allen am wenigsten wieder zu. Besonders groß war der Abstand zu einer Vergleichsgruppe, die Nahrung mit wenig Eiweiß und einem hohen GI bekam. Diese Gruppe nahm im Schnitt zwei Kilo mehr zu.



Foto: Anja Roesnick/fotolia.com



# Abnehmen mit Genuss

Sie dürfen alles essen, wichtig ist das Maß!

Mit dem INJOY Abnehmprogramm unterstützen wir Sie bei Ihrem Wunsch abzunehmen. Sie erfahren alles über das richtige Ess- und Bewegungsverhalten und wie wichtig es ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen um Ihr Wunschgewicht optimal erreichen und halten zu können. Gesunde Lebens- und Essgewohnheiten, ein hoher Grundumsatz und eine hohe Stoffwechselaktivität durch gezieltes Training, gepaart mit positiver Denkweise, sind gemeinsam dafür verantwortlich, dass Sie Abnehmen und Gewichtserhaltung leicht und langfristig managen.

**Das INJOY Abnehmprogramm** gibt es auch in Ihrer Nähe. Informieren Sie sich über Ihren persönlichen Weg zur Wunschfigur:

[www.injoy.de](http://www.injoy.de)



*für ein besseres Leben*

**INJOY**  
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

[www.injoy.de](http://www.injoy.de)



Was Hänschen nicht lernt ...

## Dicke Kinder – dicke Erwachsene

Die meisten übergewichtigen Kinder kämpfen auch als Erwachsene mit den Pfunden. Dazu kommt ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Wenn der Nachwuchs zu viel auf die Waage bringt, ist Abwarten also die falsche Strategie.

**K**inder und Jugendliche in Deutschland werden immer dicker. Im Vergleich zum Zeitraum zwischen 1985 und 1998 ist der Anteil der Kinder mit Übergewicht auf das Anderthalbfache gestiegen. Aktuell sind etwa 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig. Etwa 800.000 von diesen 1,9 Millionen haben sogar starkes Übergewicht. Das ist das Ergebnis des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS).

Doch zu viel Speck macht auch Kinder krank. Die Weltgesundheitsorganisation

warnet vor Folgen kindlicher Adipositas wie Haltungsschäden, Gallensteinen und Fettleber, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Aber auch vor psychosozialen Folgen wie einem geringen Selbstwertgefühl, Depressionen und Essstörungen.

### Die meisten bleiben dick

Das alles wollen Eltern ihren Kindern natürlich ersparen. Doch nicht jeder nimmt das Problem ernst. „Das wächst sich aus“, meinen manche Eltern und finden

die Lage nach Augenmaß noch nicht bedrohlich. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) warnt davor. Ob ein Kind tatsächlich zu dick ist und Gesundheitsprobleme drohen, sollte man beim Kinderarzt untersuchen lassen. Es kann zwar sein, dass aus einem moppeligen Grundschüler ganz von selbst ein schlaksiger Teenager wird. Doch verlassen kann man sich darauf nicht.

Die Lebensgewohnheiten spielen dabei eine ganz entscheidende Rolle. Genau wie bei den Großen sind auch bei den Kleinen Bewegungsmangel und fal-



Foto: Luminare/fotolia.com



sche Ernährung der Grund für das Übergewicht. „Im Alter von drei bis fünf Jahren verbringen Kinder heute drei Viertel ihrer wachen Zeit im Sitzen“, weiß Adipositas-Fachmann Professor Johannes Hebebrand. Körperlich anstrengendes Spiel ist selten geworden.

Und was die Ernährung angeht: Kinder entscheiden darüber noch nicht bewusst. Diese Verantwortung liegt bei den Erwachsenen. Falsche Ernährungsgewohnheiten werden innerhalb der Familie weitergegeben. Es erstaunt deshalb nicht, dass übergewichtige Kinder auch meist übergewichtige Eltern haben. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind fettleibig wird, ist besonders hoch, wenn mindestens ein Elternteil stark übergewichtig ist. Und zwar drei- bis viermal so hoch. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, warnt Dr. Eva-Maria Schröder, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des Ernährungs-Beratungs-Service in Tutzing. Ihrer Erfahrung nach werden viele Heranwachsende das falsche Ernährungskonzept und damit auch die Pfunde nicht mehr los. Aus 60 bis 80 Prozent der übergewichtigen Kinder werden später dicke – und sehr oft kranke – Erwachsene, weiß auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

## Diät ist nichts für Kinder

Kindern ein gesundes Essverhalten beizubringen, verlangt Fingerspitzengefühl. Die Erfahrung zeigt nämlich, dass Kinder mit Trotz reagieren, wenn man sie beim Essen zu sehr maßregelt. Kindern jedes Bonbon, jedes Eis und jede Tüte Pommes zu verbieten führt nur dazu, dass sie sich Leckereien heimlich vom Taschengeld kaufen.

Nie sollte man seinen Kindern auf eigene Faust eine Diät verordnen, womöglich die, die man gerade selbst absolviert. Denn Kinder brauchen eine ausreichende und ausgewogene Ernährung, und



Foto: banana stock

**Gutes Vorbild** überzeugt mehr als alle Worte. Man kann Kindern nur das zumuten, was man selbst vorlebt.

sie müssen sogar zunehmen, schließlich wachsen sie noch.

„Man sollte Kindern nur das zumuten, was man selbst vorlebt, man kann von ihnen aber nicht die gleiche Disziplin erwarten wie von Erwachsenen“, unterstreicht Professor Hebebrand. Sein

Tipp: Kindern gesunde Nahrungsmittel anbieten wie Obst und Vollkornbrot, aber sie allein entscheiden lassen, wie viel sie davon essen. „Kinder müssen lernen, selbst zu erkennen, wann sie noch Hunger haben und wann sie satt sind“, so Hebebrand.











Foto: Robert Kneschke/Fotolia.com

# Krank statt schlank

Schlankheitspräparate aller Art werden heute zumeist übers Internet gekauft. Auch Medikamente zum Abnehmen, für die man eigentlich ein Rezept benötigt, bekommt man online durch einen Cyberdokter, der die Verordnung ausstellt. Doch viele dieser Mittel sind nicht nur dubios, sondern auch gesundheitsschädlich.

**E**in Tässchen Kaffee, das kann doch nicht schaden! Das dachte sich auch die Firma Imperia-Elita mit Sitz im hessischen Wettenberg bei Gießen. Sie brachte einen Instant-Kaffee auf den Markt, der nicht nur munter, sondern auch schlank machen sollte. Doch *Vitaccino* enthält eine pharmakologische Substanz, die Mediziner kennen: Sibutramin. Der Appetitzügler wurde lange Zeit sehr dicken Menschen verschrieben, um ihnen das Abnehmen zu erleichtern. Sibutramin wirkt hemmend auf das Appetitempfinden, indem es im Gehirn vorübergehend das Hungerzentrum blockiert. Sibutramin ist auch in *Reductil* enthalten, einem Abnehmpräparat aus dem Hause Abbott.





## Der Sorgfalt nicht Genüge getan

Dass ein echter Hammer in dem Kaffee steckt, das wusste die Firma Imperia-Elita nach eigenem Bekunden nicht. Sie habe „im Zuge der ihr obliegenden Sorgfaltspflicht“ den Kaffee untersuchen und lebensmittelrechtlich beurteilen lassen: „Hierbei blieb der Instant-Coffee unbeanstandet.“ Erst durch die Prüfung in einem amtlichen Labor der Lebensmittelüberwachung wurde die bedenkliche Substanz festgestellt. Daraufhin verschwand *Vitaccino* im Oktober 2010 vom Markt.

Mittel mit Sibutramin dürfen seit 2010 in der EU nicht mehr verkauft werden. Es hatte sich herausgestellt, dass die Substanz bei Menschen mit Vorerkrankungen des Herzens zu Infarkt und Schlaganfall führen kann. Bei gesunden Menschen erhöhte Sibutramin den Blutdruck und die Herzfrequenz. Auch Verstopfung, Übelkeit, Mundtrockenheit, Schlaflosigkeit, Schwindel und Schweißausbrüche können die Folge sein. Noch schlimmer: Einer US-Studie zufolge gab es sogar 34 Todesfälle durch Sibutramin.

## Sibutramin trotz Verbot im Umlauf

Dabei hilft Sibutramin nur mäßig beim Abspecken. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Gewichtsabnahme mithilfe des Medikaments zwei bis vier Kilogramm mehr beträgt als ohne Hilfsmittel. Nach einiger Zeit geht das Gewicht gar nicht mehr runter, weil sich der Körper an die Pharmasubstanz gewöhnt.

Dennoch ist die Pille weiterhin im Umlauf. Es ist ein Leichtes, Medikamente mit Sibutramin zu kaufen. Man gibt bei

Google einfach das Stichwort „Sibutramin“ ein, und schwupps! – erhält man gleich mehrere Links zu Internetapotheken, die das Original *Reductil* oder ein Generikum, also ein Nachahmerprodukt, anbieten. Im Dezember 2010 wurde es unter anderem bei [www.hex-med.com](http://www.hex-med.com) und [www.aplusmedic.com](http://www.aplusmedic.com) verkauft. Hexmed International mit Sitz auf den Jungferninseln in der Karibik wies immerhin darauf hin, dass *Reductil* derzeit nur in die Schweiz versendet werden darf (weil sie nicht zur EU gehört). Doch wer dort jemanden kennt, der es bestellt, kommt dann doch daran.

Im Internet gibt es auch jede Menge Abspeckmittel, die Sibutramin enthalten – ohne dass es deklariert ist. Regelmäßig untersucht und warnt das Regierungspräsidium Darmstadt (RP) vor Schlankheitsmitteln, die vor allem aus China und Indonesien eingeführt werden. Die Kapseln heißen *LAMI*, *Reduce Weight Fruta Planta* und *La Jiao Shou Shen*. Alle Präparate geben sich betont natürlich. Häufig wird damit geworben, dass es sich dabei um eine Mischung ausgesuchter Kräuter aus ökologischem Anbau handelt. Doch die angeblichen grünen Wunderpillen enthalten teils das Doppelte der sonst üblichen Sibutraminmenge. Teils ist auch die Substanz Phenolphthalein drin, ein Abführmittel, das wegen einer möglichen krebserregenden Wirkung verboten ist.

Eine aktuelle Untersuchung vom November 2010 zeigte: Sowohl die *Super-Fettverbrenner-Bomben* als auch die Kapseln *Jianfeijndan Activity Girl* enthalten hohe Mengen an Sibutramin und Phenolphthalein. Sie wurden also nach dem Sibutraminverbot in Umlauf gebracht.

„Ich sehe keine Veranlassung zu glauben, dass die illegalen Vertreiber, die

sich schon in der Vergangenheit in keiner Weise um irgendwelche gesetzlichen Vorschriften gekümmert haben, wegen des Wegfalls der Zulassung für Sibutramin ihr Handeln ändern könnten“, sagt auch Reiner Herkner vom Dezernat Pharmazie beim RP Darmstadt. Vielmehr gebe es sogar eine Zunahme der illegalen Internetbestellungen im Arzneimittelbereich. Im Jahr 2009 wurden beim Hauptzollamt 13.750 solcher Sendungen sichergestellt, im Jahr zuvor waren es „nur“ 1028. Darunter neben Potenz- und Haarwuchsmitteln auch Schlankheitspräparate.

## Tot statt schlank

Dass man sich damit regelrecht vergiften kann, zeigte die Universität Hongkong. Toxikologen untersuchten zwischen 2004 und 2009 Patienten, die (angeblich) natürliche und pflanzliche Abnehmpräparate eingenommen hatten und anschließend mit Herzrasen, Schwindel, Schlaflosigkeit und Zittern im Krankenhaus eingeliefert wurden. 66 Patienten hatten sich mit den Abnehmmitteln vergiftet, acht erkrankten schwer. Bei einem Patienten endete die Abnehmekur gar tödlich. In den 81 Abnehmmitteln, die die Betroffenen über Freunde, Kräutergärten und das Internet bezogen hatten, fanden die Wissenschaftler zwölf verbotene Substanzen. Darunter wiederum Sibutramin.

## Auch andere verbotene Pillen kursieren

Im Internet gibt es weitere Mittel, die angeblich schlank machen, aber schon lange verboten sind. So darf das Abnehmpräparat *Acompla* seit 2008 in der EU







**Die Pille zum Abnehmen?** Das wäre zu schön, um wahr zu sein. Besonders problematisch ist aber, dass viele freiverkäufliche Schlankheitsmittel bedenkliche Nebenwirkungen haben können.

nicht mehr vertrieben werden. Es blockiert im Gehirn eine Region, die für das Genießen zuständig ist, und hält den Appetit somit unter dem Deckel. Aufgrund massiver psychiatrischer Nebenwirkungen musste der Vertrieb eingestellt werden. Fünf Patienten sollen sich nach Einnahme der Wirksubstanz von *Acomplia*, Rimonabant, das Leben genommen haben, berichtet die Europäische Arzneimittelbehörde EMA.

In der Internetapotheke [www.medi4me.com](http://www.medi4me.com) konnte man *Acomplia* im Dezember 2010 aber als Generikum

kaufen. Ehrlich wurden alle Nebenwirkungen von Trägheit über emotionales „Auf und Ab“ bis hin zu Infektionen der oberen Atemwege, Stimmungsschwankungen und Muskelkrämpfen aufgeführt. Es wurde auch darauf hingewiesen, dass das Präparat nur in Verbindung mit einer Diät und sportlicher Aktivität eingenommen werden soll. Dann folgte die Preisinformation – 60 Pillen (Wirkstoffmenge 20 mg) kosten 190 Euro – und der Bestellklick. Im nächsten Schritt wurde in einem kleinen Fragebogen nach Erkrankungen,

die der Einnahme entgegenstehen könnten, gefragt, so nach einem hohen Blutdruck, Problemen mit dem Herzen, Allergien, Operationen und sonstigen Medikamenten, die eingenommen werden. Dann konnte bestellt und bezahlt werden.

### Medikament ohne Rezept kein Problem

Neben den Risiken, die *Acomplia* mit sich bringt, gibt es ein weiteres Problem: Es zählt wie auch das Abnehmpräparat *Xeni-*







Foto: Banana Stock

**Rezeptpflichtige Mittel** sollten immer vom Arzt verordnet werden. Er kann das Risiko einschätzen und berät, welches Mittel unter Umständen geeignet ist.

cal zu den rezeptpflichtigen Medikamenten, muss also von einem Arzt verschrieben werden. Auch sollte das Abnehmen ärztlich und psychologisch begleitet werden. Bei vielen Internetanbietern erhält man Abnehmmedikamente aber ohne diese Begleitung.

Der Anbieter [www.euroclinix.de](http://www.euroclinix.de), bei dem man *Xenical* quasi rezeptfrei kaufen kann, erklärt, wie das geht: „Bei der Bestellung werden Sie gebeten, einige medizinische Fragen zu beantworten, welche von einem unserer Ärzte ausgewertet werden, um die Eignung der von Ihnen gewählten Medikamente für Sie sicherzustellen. Falls dem so sei, wird der Rechnungsbetrag diskret von Ihrer Kreditkarte abgebucht, bevor unsere Ärzte ein zulässiges Rezept für Ihr Medika-

ment ausstellen.“ Das Prozedere um das Rezept ist eine Farce. Denn auch Dünne können hier *Xenical* problemlos kaufen. Ob der Fragebogen ehrlich beantwortet wird, lässt sich schließlich nicht überprüfen.

Vielen Anbietern aus dem Ausland sei durchaus bewusst, dass sie Waren nach Deutschland verkaufen, die hierzulande nicht zugelassen oder nicht verkehrsfähig sind, heißt es in einem Beitrag des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts (CVUA) Karlsruhe in der *Deutschen Lebensmittel-Rundschau*. Doch sie sind aus dem Schneider – sobald sie den Kunden darauf hinweisen, dass sie sich selbst davon überzeugen müssen, ob das jeweilige Produkt im eigenen Land für den freien Verkauf zugelassen sei.

## Abzocke im Internet

So lässt sich aller möglicher Unsinn als Schlankheitsmittel verhökern. Es gibt Diät Drinks, die anstelle von Gemüse und Obst, Brot und Käse verzehrt werden, quellende Mittel, die satt machen und das Naschen verhindern sollen, Fett- und Kohlenhydratbinder, die Nährstoffe aus dem Körper schleusen, und Fettk burner, die Nahrungsfette verbrennen, sodass sie nicht ansetzen.

Da ist zum Beispiel die Firma Vitaline Greenlife ([www.slim-line.info](http://www.slim-line.info)), die behauptet: „Neu: Mit dem Fett-Ex-Konzept können Sie schnell, einfach, gesund, dauerhaft abnehmen! Mit 100 % Geld-zurück-Garantie.“ Es scheint auch zu funktionieren: „Ich habe ... 16 Kilo





abgenommen. Nach zwei Schwangerschaften wollten die Kilos nicht runter. Ich habe schon alles probiert. Erst mit Fett-Ex habe es geklappt“, schreibt eine übergläuckliche Jana.

## Diätmittel unterm Deckmäntelchen

Dass solche Versprechungen nur Schall und Rauch sind, lässt sich leicht erahnen. Dazu kommt: Die Zahl der Abnehmwirkstoffe ist mittlerweile absolut unübersichtlich. Das CVUA in Karlsruhe stieß im Zuge einer dreiwöchigen Recherche auf 371 verschiedene Schlankmacher, die von 44 verschiedenen Anbietern stammten. In den Mitteln fanden sich sage und schreibe 322 verschiedene Wirkstoffe. Bei den Präparaten handelte es sich zum Großteil um Nahrungsergänzungsmittel. Sie durchlaufen keine Prüfung durch eine offizielle Institution, bevor sie auf den Markt kommen, schreibt der AID-Infodienst. Die Hersteller seien lediglich verpflichtet, das Inverkehrbringen dem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit zu melden. Es gibt also keinerlei Anforderungen bezüglich des Nachweises der Wirksamkeit. Nur die Gesundheit dürfen sie, wie überhaupt jedes Nahrungsmittel, nicht gefährden.

Allerdings stellten auch die Karlsruher Kontrolleure bei der Recherche fest, dass ein Viertel der Präparate echte Arzneiwirkstoffe enthalten. Es handelt sich also um Medikamente, für die eine Zulassung notwendig ist, die auch mit einer klinischen Prüfung zur Wirksamkeit einhergeht. Die Behörde fand in Schlankheitsmitteln etwa den Arzneistoff Ephedra sinica, eine Substanz, die den Stoffwechsel beschleunigt. Sie soll Körperfett

**Auf den Internetseiten der Anbieter wird das Blaue vom Himmel versprochen.**



abbauen, indem der Kalorienverbrauch erhöht wird. Ephedra-Kraut hat darüber hinaus ein suchterregendes Potenzial, führt zu Schlaflosigkeit, Herzrasen und Schweißausbrüchen und in einzelnen Fällen sogar zum Tod. In Deutschland ist es darum verschreibungspflichtig.

## Vertrauen reicht nicht

Kriminelles Verhalten ist dort möglich, wo es keine effektiven Kontrollen gibt. „Eine effiziente Kontrolle des Internets ist bisher nicht systematisch in die Probenahme der amtlichen Lebensmittelüberwachung integriert“, kritisieren die Karlsruher Überwachungsfachleute. Doch das soll sich ändern. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit stellte bereits Mitte 2010 ein Konzept vor, wonach künftig unter anderem die Anbieter von Schlankheitsmitteln im Internet ermittelt und den Kontrollstel-

len der Bundesländer bekannt gemacht werden sollen. Diese können dann direkt kontrollieren, was die Firmen anbieten.

Doch das ist kein leichtes Unterfangen. Viele Internetanbieter wechseln regelmäßig Name und Adresse. Oft entziehen sie sich der Verantwortung durch Firmenadressen im Ausland oder Postfächer.

Zugleich blüht das Geschäft mit Abnehmpräparaten. Zwar lassen sich die Umsätze der Versender, die vor allem Nonsense anbieten, nicht erfassen – zu undurchsichtig ist der Markt. Doch es gibt Zahlen aus Apotheken und Online-Apotheken. Der Umsatz mit rezeptfreien Abnehmpräparaten betrug 2009 gut 113 Millionen Euro, so Marktforscher IMS Health aus Frankfurt. Das bedeutet zum Vorjahr ein Plus von 23 Prozent. Das meiste Geld wurde (noch) in Apotheken verdient. Der Versand via Internetapotheke erfuhr mit plus 37 Prozent aber den größten Zuwachs. □







Foto: westend 61

## Checkliste

# Abnehmmittel im Internet kaufen

Wer wider besseres Wissens via Internet Schlankheitsmittel kaufen möchte, sollte wenigstens auf das Kleingedruckte achten, rät die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Sie hat zusammengestellt, was wichtig ist:

### Adresse korrekt?

Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Unternehmensform und verantwortliche Person müssen im Impressum der Internetpräsenz einsehbar sein. Ein Postfach allein genügt nicht.

### Preis eindeutig?

Auf der Website muss der Preis inklusive Mehrwertsteuer angegeben sein. Auch die Kosten für Verpackung und Versand müssen eindeutig ersichtlich sein. Vorkasse ist abzulehnen, weil das Geld im Falle des Falles futsch ist.

### Vorher – nachher

Diese (übliche) Werbung ist verboten und weist auf ein unseriöses Produkt hin.

### Geld zurück?

Eine Geld-zurück-Garantie einfach nur so ist wertlos. Oftmals gibt es nicht einmal Allgemeine Geschäftsbedingungen, auf die man sich berufen kann. Und wenn es sie gibt, heißt das nicht, dass sich daran gehalten wird.

### Drin und dran

Auf der Verpackung müssen die Wirkstoffe und jeweiligen Mengen benannt werden. Zudem muss es eine Liste der Inhaltsstoffe geben, die in absteigender Reihenfolge des Mengenanteils zusammengestellt ist.

### Wie viel darf es sein?

Die Dosierung des Mittels muss angegeben sein und für wen das Präparat gedacht ist.

### Was ist es genau?

In der Beschreibung des Produkts muss genannt werden, ob es sich um ein Nahrungs(ergänzungs)mittel, Medizinprodukt, Arzneimittel, diätetisches Lebensmittel oder eine bilanzierte Diät handelt.

### Inhalt angeben?

Eine Liste der Inhaltsstoffe mit genauer Bezeichnung und Mengenangabe ist wichtig, damit man weiß, was man sich zuführt.

### Ist es erlaubt?

Recherchieren Sie im Internet, ob der angepriesene Wirkstoff hierzulande erlaubt ist. Ist er verboten, gibt es auch Gründe dafür. Wer so ein Mittel bestellt, macht sich strafbar.

### Zu Risiken und Nebenwirkungen

... kann man nicht den Apotheker fragen, wenn das Präparat online bestellt wird. Sie müssen exakt in der Produktinformation aufgeführt sein.

### Rein pflanzlich

Diese Aussage besagt gar nichts. Chinesische Schlankheitsmittel werden oft als „grüne Pillen“ angepriesen, obwohl das verbotene Sibutramin drin ist. ☐







Schlankheitsmittel im Überblick

# Reine Geldverschwendung

Viele Schlankheitsmittel sind wirkungslos und somit Geldverschwendung.  
Heikel wird es, wenn sie die Gesundheit gefährden.

**N**iederschmetternd“, lautete das Fazit eines ÖKO-TESTs von Schlankheitsmitteln Anfang 2010. „Die Pille, die die Pfunde dahinschmelzen lässt, ist bis heute nicht erfunden.“ Aus dem kaum zu überschauenden Markt wurden 47 Produkte ausgewählt und in Apotheken, Drogerien, im Reformhaus, beim Discounter und übers Internet eingekauft. Darunter waren ein Arzneimittel, Kosmetika und Lebensmittel, der große Rest verteilt sich auf Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte.

Wir hatten auch die Anbieter gebeten, uns Untersuchungen zuzuschicken, die einen Nutzen ihres Produkts belegen. Denn das ist ja das A und O: Können Schlankheitsmittel in handfesten, seriösen Studien ihre Wirksamkeit beweisen? Viele Anbieter schickten gar keine Belege. Die Studien, die wir erhielten, lieferten überwiegend keine schlüssigen Beweise dafür, dass die Mittel irgendetwas nützen, also beim Abnehmen und Gewicht halten helfen können. „Der Werbeaufwand für ein Produkt ist umgekehrt

proportional zu seinem Nutzen“, so das Fazit von Professor Manfred Schubert-Zsilavecz, der die Präparate begutachtete.

## Die Arzneimittel

Das Angebot an Medikamenten zum Abnehmen schrumpft kontinuierlich. *Acomplia* darf seit 2008 nicht mehr verschrieben werden, für *Reductil* ruht die Zulassung bis Ende 2011. Im Umlauf sind noch *Antiadiposum X 112 T* (Wirkstoff Cathin bzw. Norpseudoephedrin), Bo-







**Wenn der BMI über 30 liegt** und die üblichen Diäten nicht fruchten, kann der Arzt ein Arzneimittel zum Abnehmen verschreiben. Trotzdem muss der Lebensstil nachhaltig geändert werden.

*xogetten S Vencipon* (Wirkstoff Phenylpropanolamin), *Tenuate retard*, *Regenon retard* (Amfepramon), *Alli* und *Xenical* (Wirkstoff Orlistat).

Fast alle Präparate müssen von einem Arzt verschrieben werden. Sie können eingesetzt werden, wenn der Body-Mass-Index über 30 liegt und übliche Diäten nicht fruchten. Liegen zugleich Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes vor, können die Mittel auch ab BMI 28 verschrieben werden.

Im ÖKO-TEST erhielt allein das Arzneimittel *Alli*, 60 mg Hartkapseln ein „befriedigendes“ Gesamturteil. Der Wirkstoff Orlistat hemmt die Spaltung der Fette im Dünndarm, sodass der Körper weniger Fett und Kalorien aufnimmt. Im Vergleich zu einer alleinigen Diät lassen sich damit bis zu 50 Prozent mehr Gewicht verlieren, was wissenschaftlich belegt wurde. Ein Erfolg ist jedoch nur im Rahmen einer Diät zu erwarten und

wenn gleichzeitig der Lebensstil nachhaltig geändert wird. Nebenwirkungen wie Blähungen, Durchfall oder öligler Stuhlgang treten vor allem auf, wenn die Ernährung fetthaltig ist. Empfohlen werden für die Therapie mit *Alli* nur 45 Gramm Fett am Tag, um Fettstühle zu verhindern. Das ist sehr wenig.

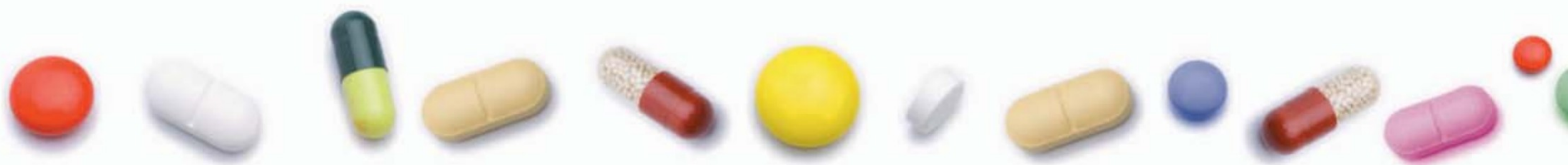
Die verschreibungspflichtigen *Xenical*, 120 mg Hartkapseln von Anbieter Roche enthalten mit Orlistat den gleichen Wirkstoff wie das nicht rezeptpflichtige Präparat *Alli* – nur in doppelter Dosis. Es dürfen nicht mehr als 60 Gramm Fett täglich gegessen werden, sonst sind Durchfälle die Folge. Empfohlen wird den Patienten zudem, vor dem Schlafengehen ein Vitaminpräparat einzunehmen.

Anders als Orlistat wirken die meisten Abnehmmedikamente auf das Appetitzentrum im Gehirn. Je nach Präparat haben sie aber gravierende Nebenwir-

kungen. Sie erzeugen Herzrhythmusstörungen, machen abhängig, nervös und unruhig und führen zu Schwindel und lebensbedrohlichem Lungenhochdruck.

Trotzdem wird die Pharmaindustrie nicht müde, immer neue Abnehmpillen zu entwickeln. Gleich mehrere Mittel musste die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA kürzlich begutachten. *Lorcaserin*, *Contrave* und *Qnexa*. Alle enthalten pharmakologisch wirksame Substanzen, die das Appetitempfinden unterdrücken und somit stark Übergewichtigen beim Abnehmen helfen sollen. Alle haben aber auch Nebenwirkungen. Für *Contrave* werden Übelkeit und Erbrechen beschrieben, für *Lorcaserin* darüber hinaus Kopfschmerzen. Die Wirkstoffe Phentermin und Topiramat von *Qnexa* können zur Erhöhung der Herzfrequenz, zu Konzentrationsstörungen und zur Beeinträchtigung des Gedächtnisses führen. Auch ein erhöhtes Suizidrisiko wird nicht ausgeschlossen. Während *Lorcaserin* und *Qnexa* kürzlich eine Absage seitens der FDA erhielten, steht das endgültige Urteil für *Contrave* noch aus.

Milder, aber das ist noch Zukunftsmusik, wirkt vermutlich ein Medikament, das das Körperfett schmelzen lässt. Bisher sollten Schlankheitsmittel vor allem dafür sorgen, dass man weniger isst. Im Gegensatz dazu geht es dem Bonner Pharmakologen Professor Alexander Pfeifer darum, den Körper zu motivieren, dass er mehr Fett in Wärme umwandelt. Der Schlüssel dazu sind sogenannte braune Fettzellen, die auch im menschlichen Körper vorkommen. Unklar ist noch, ob sie jeder Erwachsene besitzt. Wenn diese Zellen die richtigen Signale bekommen, etwa durch ein Medikament, sorgen sie dafür, dass gewöhnliche Fettreserven – bekannt als weißes





Fett – einfach in Wärme umgewandelt werden. Im Tierversuch an Mäusen ist es schon gelungen, die Körpertemperatur auf diese Weise zu erhöhen. Völlig unklar ist aber noch, welche anderen Reaktionen im Körper durch solche Signale ausgelöst werden könnten.

## Die Trinkmahlzeiten

Pulver ins Glas, Milch oder Wasser dazu, umrühren, fertig. Oder gleich den Fix-und-fertig-Trunk in der Plastikflasche nehmen. Sogenannte Formuladiäten werden statt einer festen Mahlzeit mehrmals täglich getrunken. Die süßen und herzhaften Lösungen liefern um die 400 Kilokalorien je Mahlzeit. „Das Geld können Sie sich sparen: Besser als mit ‚ausreichend‘ schneidet nur ein Produkt ab“, urteilte ÖKO-TEST. So ein Mahlzeitenersatz (*Almased Vitalkost, Modifast Programm Geschmack Schoko, Drink Beutel, Slim-Fast Milchshake-Pulver Schokolade Geschmack*) kann den Einstieg ins Abnehmen zwar erleichtern. Allerdings ist dieses Vorgehen sehr monoton. Außerdem gibt es keinerlei Lerneffekt im Hinblick auf eine gesunde Ernährung. Durch Umrühren von Pulver und Flüssigkeit oder Trinken eines Fertiggetränks erfährt niemand, wie er sich dauerhaft so ernähren kann, dass er das erreichte Gewicht hält. Vergleichsweise positiv zu bewerten, weil in langjährigen Studien getestet, sind die Nutzenbelege für die *Slim-Fast*-Produkte. Auch gibt es hier einen Ernährungsplan, der feste und flüssige Mahlzeiten kombiniert.

Formuladiäten sind diätetische Lebensmittel. In der Diätverordnung wird beschrieben, wie viel Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Linolsäure und natürlich Kalorien darin enthalten sein sollen.



Foto: irisblende.de


**Pulver in Wasser oder Milch einrühren**, fertig ist der Diätdrink. Allerdings kann man sich auch ohne Ausprobieren vorstellen, dass eine solche monotone Ernährung nicht lange durchzuhalten ist.

Die Mengen müssen auf der Verpackung deklariert werden. Dadurch kann zwar einem Nährstoffmangel vorgebeugt werden, sofern die Trinkmahlzeiten sachgerecht verzehrt werden; jedoch gibt es keine Vorgaben für den Nachweis der Wirksamkeit und Sicherheit des Trunks. Oder anders gesagt: Die Nährstoffversorgung stimmt, aber ob die Mahlzeiten tatsächlich das Gewicht vermindern, muss kein Anbieter nachweisen.

## Die Sattmacherprodukte

Das Wirkprinzip der Sättigungsmittel wurde aus der ballaststoffreichen Ernährung abgeleitet: Gemüse, Obst und Vollkorn sättigen gut und nachhaltig, und liefern nur wenige Kalorien. Die Präparate zum Abnehmen enthalten ebenfalls Quellstoffe, die im Magen ihr Volumen je nach Produkt verdoppeln bis verhundertfachen. Dadurch rufen sie ein Sättigungsgefühl hervor.

Angeboten werden Fruchtfasern, das sogenannte Konjacmehl aus dem in Asien heimischen Titanwurz, Kollagen, chemisch veränderte Zellulose und Algen oder Fruchtfasern.

Das Wirkprinzip der sättigungserzeugenden Produkte ist nach dem ÖKO-TEST-Schlankheitsmitteltest haltbar. Die Präparate *CM3 Alginat, Kapseln* und die *Recatol Algin M Lemon, Kautabletten* quellen im Magen zu voluminösen Schwämmchen auf, wodurch sie einen vollen Magen und somit Sättigung vortäuschen. Immerhin liegen zu den *CM3 Alginat, Kapseln* kleine Probandenstudien mit positivem Effekt vor. Außerdem betont der Anbieter im Beipackzettel ausdrücklich die Bedeutung eines veränderten Lebensstils – weniger Essen und mehr Bewegung – sowie die lediglich unterstützende Wirkung der Präparate. Zu anderen Quellstoffen – seien es Fruchtfasern, Kollagen, Weizenkleie, 





**Die Studienlage** für die Wirksamkeit vieler Schlankheitsmittel ist häufig dürftig.



Konjac-Extrakt oder chemisch veränderte Zellulosen – fehlen allerdings Ergebnisse in Bezug auf die langfristigen Erfolgsaussichten.

Der Medizinexperte Edzard Ernst von der britischen Universität Exeter wertete 20 Studien aus, die die Wirkung von Guar gummi, einem gummiartigen, unverdaulichen Verdickungsmittel aus der Guarpflanze überprüften. Ergebnis: Über den Tag wurde unter Einnahme des Präparats kaum weniger gegessen. Der Gewichtsunterschied zwischen der Diätgruppe, die Guar gummi einnahm, und denjenigen, die ein Scheinmedikament bekommen hatten, betrug unter dem Strich gerade mal minus 0,04 Kilogramm.

Auf der Verpackung der Sättigungshilfen findet sich oftmals die Angabe „Medizinprodukt“. Das suggeriert, dass es sich um eine Arznei oder ein Medikament handelt. Doch weit gefehlt. Medizinprodukte sind keine Medikamente. Sie müssen also nicht wie ein Arzneimittel beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte angemeldet, aufwendig klinisch geprüft und zugelassen, sondern nur zertifiziert werden. Diese Zertifizierung kann zwar eine klinische



Prüfung beinhalten, so wie sie zum Beispiel für *CM3 Alginat* durchgeführt wurde, muss es aber nicht. Der Hersteller oder die Firma, die das Produkt in den Verkehr bringen möchte, kann auch auf Studien aus der wissenschaftlichen Fachliteratur oder auf die Untersuchungen anderer Anbieter zurückgreifen, um die Wirkung des eigenen Produkts plausibel zu machen. Dabei muss das Produkt, das als Medizinprodukt zugelassen werden soll, nicht einmal identisch mit dem Vergleichsprodukt sein, sondern ihm nur ähneln.

Natürlich darf hier keine Leistung behauptet werden, die die Präparate nicht haben. Das untersagt § 4 Absatz 2 Nr. 1 des Medizinproduktegesetzes vom März 2010. Es darf auch nicht der Eindruck erweckt werden, dass ein Erfolg mit Sicherheit erwartet werden kann.

Doch die Werbung suggeriert anderes. „Mit *CM3 Alginat-Kapseln* erfolgreich zum Wunschgewicht. Klinische Studien belegen Wirksamkeit und Verträglichkeit von *CM3 Alginat* im Rahmen einer Gewichtsreduktion“, heißt es bei Anbieter Easyway. Jedoch wird so nicht deutlich, dass das Mittel natürlich nicht bei jedermann wirkt, wie man aufgrund der Werbeaussage meinen könnte. Auch handelte es sich um eine relativ kleine Probandenstudie, die

nicht dieselbe Aussagekraft hat wie eine Studie mit mehreren 1.000 Personen. Fazit: Sättigungspräparate wie *CM3 Alginat* können helfen, weniger zu essen. Natürlicher sind aber ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

## Weitere Sattmacher

Daneben gibt es weitere Präparate, die sättigend wirken, aber nicht über den Magen. Der Kartoffelproteinextrakt *Slendesta* soll die natürliche Bildung des Botenstoffs Cholecystokin (CCK) im Darm anregen. Der Botenstoff unterstütze das Sättigungsgefühl und reduziere dadurch Appetit und Hunger, heißt es in der Werbung für die *Slimdesta*-Sättigungshilfe in Kapselform. CCK werde nach dem Essen freigesetzt und sendet dem Gehirn die Botschaft, satt zu sein. Dadurch soll weniger gegessen werden und die Kilos sollen purzeln. Dass die Kapseln nützen, will Anbieter Biolabor durch eine Studie belegt wissen. An der nahmen 15 übergewichtige Frauen und Männer teil. Doch ÖKO-TEST-Berater Manfred Schubert-Zsilavecz erachtet die Wirksamkeit des Kartoffelproteinextrakts *Slimdesta Kapseln* im ÖKO-TEST Schlankheitsmittel als nicht ausreichend erwiesen.

Der aus einer afrikanischen Kakteenart gewonnene Hoodia-Extrakt soll ebenfalls sättigen und damit beim Abnehmen helfen. Die Wirkung wird damit begründet, dass die Ureinwohner Afrikas auf ihren wochenlangen Beutezügen immer ein paar Blätter Hoodia bei sich hatten – als Krücke gegen den Hunger, wenn sich keine Beute ergattern ließ. Sättigen soll Hoodia über die Wirksubstanz P57. Das ist ein Steroidglykosid, das dem Gehirn vorgaukelt, dass der Blutzucker





ckerspiegel ausreichend hoch und man somit satt ist. Die Vermarktungsrechte für den echten Hoodia-Extrakt liegen beim Nahrungsmittelkonzern Unilever, der aber den Wirkstoff nach Angaben der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen nicht aktiv vermarktet.

Trotzdem gibt es zahlreiche Pulver, Kapseln, Tropfen, Kaugummis und Gele mit Hoodia zu kaufen. In den übers Internet angebotenen Präparaten sei gar kein Hoodia oder bestenfalls sehr wenig enthalten, warnt Pharma-Experte Edzard Ernst. Hoodia wurde als neuartiges Lebensmittel (Novel Food) eingestuft und müsste somit in der Europäischen Union extra zugelassen werden. Bisher ist aber nach Angaben der Verbraucherzentrale noch gar kein Antrag gestellt worden.

## Die Kohlenhydratbremsen

Die Idee klingt gut. Kohlenhydrate sollen im Körper nicht in Fett umgewandelt werden, sondern verbraucht oder ungenutzt ausgeschieden werden. Die Kapseln *Form 4 Line* sollen dies mit einem Extrakt aus *Garcinia cambogia* ermöglichen, der auch unter dem Namen Malabar-Tamarinde und Indischer Kürbis bekannt ist. Die darin enthaltene Hydroxycitronensäure vermindere die Umwandlung von Kohlenhydraten zu Fett. Überschüssige Zuckerstoffe würden sofort in Energie umgesetzt und verpufften somit quasi. Auch hemme *Garcinia cambogia* Heißhunger und fördere das Sättigungsgefühl. Darin ist auch der Kartoffelproteinextrakt mit CCK zu finden, der den Hunger im Hirn unterdrücken soll. Tatsächlich ist aber der Effekt beider Substanzen nicht ausreichend belegt.

Kohlenhydratblocker mit dem Wirkstoff Phaseolin sollen das Schlemmen von stärkeichen Lebensmitteln wie

**Pasta ohne Reue?** Kohlenhydratblocker sollen den Traum wahr machen.




Foto: Dan Race/Fotolia.com

Pasta, Reis und Brot ohne Reue ermöglichen. Dass es funktioniert, darf allerdings bezweifelt werden.

## Die Fettbremsen

Analog zu den Kohlenhydratbremsen gibt es auch Fettblocker. Sie sollen das mit der Nahrung aufgenommene Fett binden und unverdaut aus dem Körper ausschleusen. So kann es nicht als Fettölsterchen ansetzen. Am bekanntesten ist Chitosan, das aus dem Panzer von Krabben und Garnelen gewonnen wird.

Daneben gibt es Produkte mit pflanzlichen Fettbindern. Sie enthalten Fasern aus den Blättern des Feigendistelkaktus.

Nach Auffassung von ÖKO-TEST-Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavecz entbehrt das Prinzip jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Wissenschaftler der Cochrane Collaboration, die verschiedene Chitosanstudien miteinander verglichen, bezweifeln die klinische Relevanz. Chitosan kann zudem für Allergiker problematisch werden, die auf Schalen- und Krustentiere reagieren. 







**Wer ständig Durchfall provoziert,** riskiert einen Kaliummangel, der unter anderem Verstopfung zur Folge haben kann.

Mit Chitosan wird heute nicht mehr so massiv geworben wie noch vor ein paar Jahren. Die Meldungen in der Presse ließen nur wenig Gutes an dem Fettblocker. Dennoch wird er nach wie vor angeboten. Das beliebte und in Apotheken erhältliche *Formoline L 112* nennt in der Zutatenliste darum nur noch verklausuliert Chitosan. Unter „Wirkstoff“ ist dort zu lesen: Spezifikation L 112 von  $\beta$ -1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin, aus Krebstierpanzer.

Sogenannte konjugierte Linolsäure (CLA) soll für „weniger Fett, mehr Figur“ (*Fit + Vital Pro Figur Plus, Kapseln*) sorgen oder „die Fettverbrennung unterstützen und die Fetteinlagerung reduzieren“ (*Schaebens Fett Stoffwechsel Aktivator, Kapseln*). Konjugierte Linolsäure soll eine Veränderung der Körperform durch eine Verringerung des Körperfetts hervorrufen, und zwar insbesondere im Bauchbereich. Hierbei soll CLA die Körperzusammensetzung in Richtung weniger Fett, mehr fettfreie Masse beeinflussen können. Allerdings ist die

Studienlage nicht einheitlich, ergab der ÖKO-TEST Schlankheitsmittel.

Die Europäische Lebensmittelbehörde (EFSA) hatte im August 2008 ein Schlankheitsmittel mit CLA und Polyolen – aus Pflanzenextrakten und Kakaoextrakt – zu beurteilen. Die vom Anbieter vorgelegte Studie überzeugte die Behörde jedoch nicht.

## Die Stoffwechsel-Anreger

Sie sind eigentlich für Menschen gedacht, die an einer Schilddrüsenunterfunktion leiden. Da sie den Stoffwechsel anregen und den Grundumsatz erhöhen, wodurch mehr Kalorien verbraucht werden, nutzen manche diese Präparate missbräuchlich zum Abnehmen.

Um tatsächlich das Gewicht zu vermindern, sind zudem sehr hohe Dosierungen erforderlich, was gesundheitlich nicht unbedenklich ist. Denn dadurch wird eine künstliche Überfunktion der Schilddrüse erzeugt, was wiederum zu Zittern, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und auch zu Herzrhythmusstö-

rungen führt. Auch jodhaltige Schlankheitsmittel aus Blasentang und Algen beschleunigen den Stoffwechsel und können bei empfindlichen Menschen die Schilddrüse aus dem Takt bringen oder Menschen mit einer Überfunktion schaden.

Ephedrin ist ein Stoff, der in der Drogenszene bekannt ist. Er steigert den Stoffwechsel, was wiederum einen erhöhten Kalorienverbrauch mit sich bringt. Richtig heikel wird es, wenn den Pillen noch Koffein beigemischt ist, wie etwa in dem Schlankmacher *Thermogenesis*. Dadurch soll die Kilo-weg-Wirkung noch verstärkt werden. Teils wird eine Koffeinmenge von zehn Tassen Kaffee erreicht, was das Herz in jedem Fall schneller schlagen lässt.

## Die Abführ- und Entwässerungsmittel

„Es gibt nicht eine einzige Studie, die belegt, dass man mit Abführmitteln das Gewicht reduzieren kann“, urteilt der Pharmakologe und ÖKO-TEST-Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavecz. Man verliert lediglich Wasser. Auch sei es ein Irrglaube, dass die Nahrung durch Abführmittel schlechter verwertet werde, erklärt er. Wer ständig Durchfall provoziert, riskiert einen Kaliummangel. Fehlt dieser Mineralstoff, kommt es zu Verstopfung. Hohe Verluste an Kalium und anderen Spurenelementen verursachen Herzrhythmusstörungen und Herzmuskelschwäche. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte erließ deshalb schon vor langem Beschränkungen für die Anwendung von Abführmitteln. Unter der Einnahme von Entwässerungsmitteln geht übrigens kein bisschen Fett den Bach runter, sondern nur viel Wasser. □







Süßstoffe

## Dicker Schwindel

Seit Langem werden Süßstoffe als Abnehmhilfe angepriesen. Fast ebenso lange sind sie auch umstritten, weil unklar ist, ob sie tatsächlich beim Schlankwerden und Schlankbleiben helfen. Aktuelle Studien zeigen, dass dies bezweifelt werden darf.

**Süßstoffe sind perfekt:** Sie liefern keine oder kaum Kalorien, sind zahnfreundlich und schmecken zugleich süß. Sie werden in Form von kleinen Tabletten, als Flüssigsüße und zuckerähnliches Pulver angeboten. Tee und Kaffee lassen sich damit süßen, aber auch Desserts, Eis und Kuchen.

Süßstoffe sind aber auch in zahlreichen Lebensmitteln wie Fruchtjoghurts, Softdrinks und Obstkonserven enthalten, die mit dem Zusatz „leicht“ oder „kalorienreduziert“ umworben werden. Derzeit sind in der EU neun Süßstoffe zugelassen: Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam K, Aspartam-Acesulfam-Salz, Neohesperidin DC, Neotam, Sucralose und Thaumatin.

Für den Süßstoffverband ist Abnehmen folglich ganz einfach: Wird Zucker im täglichen Leben gegen Süßstoffe ausgetauscht, schmelzen – schwuppdiewupp – die Pfunde. Mit einer einfachen Rech-

nung will der Verband das verdeutlichen: Wer jeden Tag seinen Kaffee mit vier Stück Würfelzucker süßt, isst im Laufe des Jahres rund 17.520 Kilokalorien – und setzt 2,5 Kilogramm Fett an. „Kalorien, die durch das Süßen mit Süßstoff leicht eingespart werden können, ohne auf Süße zu verzichten.“

### Geht die Rechnung auf?

ÖKO-TEST stellte vor rund 20 Jahren als erstes Magazin infrage, dass die kalorienfreien Pillen und Pulver tatsächlich beim Abnehmen helfen. Wir berichteten über eine Studie der britischen Forscher Peter Rogers und John Blundell von der Universität Leeds. Sie hatte gezeigt: Wird morgens ein Joghurt mit Süßstoff gegessen, werden die eingesparten Kalorien über den Tag beim Essen kompensiert. Am Tagesende hatten diejenigen, die morgens den Lightjoghurt verzehrt

hatten, sogar mehr Kalorien intus als die Probanden, die Joghurt ohne Süßstoff gegessen hatten.

Die Ergebnisse setzten eine rege Diskussion unter Wissenschaftlern in Gang. Einige Forscher vermuteten, dass fett- und zuckerarme Lebensmittel nicht so gut sättigen, da sie weniger Kalorien liefern als die energiereichen Varianten. Der Magen knurrt also schneller wieder und es wird weiter gegessen. Andere meinten, dass die Psyche eine nicht unerhebliche Rolle spiele. In dem Wissen, dass ein Teil der Kalorien eingespart wird, bleibt irgendwo das Gefühl, dass „Du darfst“ – nämlich futtern.

In den folgenden Jahren wurden die Anbieter von Saccharin, Aspartam und Co. nicht müde, das Gegenteil zu belegen. Nämlich, dass Süßstoffe beim Abnehmen und Gewichthalten helfen. „Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine gewichtssteigernde Wirkung von





Süßstoffen wissenschaftlich nicht belegt ist“, sagt Anja Krum vom Süßstoff-Verband.

Das stimmt. Doch das Gegenteil konnte bisher auch nicht bewiesen werden. Bis heute werden zwei Positionen vertreten: Die einen sehen die kalorienfreien Süßen als Möglichkeit, das Abnehmen zu erleichtern. Diätberater raten hingegen oftmals von Süßstoffen ab, da sie ein ungünstiges Ernährungsverhalten mit viel Süßkram manifestieren. Doch es gibt auch ambivalente Haltungen. „Persönlich denke ich, dass gegen einen moderaten Konsum nichts einzuwenden ist, wenn es übergewichtigen Menschen, die beispielsweise auf gesüßten Kaffee nicht verzichten wollen, dabei hilft, Zucker zu sparen“, sagt Dr. Gisela Olias vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke. „Besser wäre es jedoch, sich daran zu gewöhnen, den Kaffee auch ohne Süße zu genießen.“

## Neue Studien bestärken die Skeptiker

Verschiedene Studien geben nun den Skeptikern neue Nahrung. Eine führten Susan Swithers und Terry Davidson von der Abteilung Psychologie der US-amerikanischen Purdue-Universität in West Lafayette durch. Sie gaben Ratten entweder mit Saccharin gesüßten Joghurt oder alternativ Joghurt mit Zucker oder Naturjoghurt zu fressen. Anschließend durften sich die Tiere frei an einer großzügig bemessenen Nahrungsrations bedienen. Ergebnis: Die Ratten, die den Joghurt mit Süßstoff gegessen hatten, fraßen im Anschluss wesentlich mehr als die „Zuckergruppe“. Sie hatten am Ende der fünf Wochen folglich mehr zugenommen als die anderen Tiere.

Soweit entsprechen die Ergebnisse den bisherigen Studien aus England. Doch Swithers und Davidson fanden noch etwas heraus: Die Tiere, die süß-

stoffhaltige Nahrung gefressen hatten, setzten mehr Speck an und konnten das Gewicht später nicht mehr so gut wieder zurückfahren. Vermutlich komme es durch den süßen, aber kalorienfreien Geschmack zu Problemen bei der Kontrolle der Kalorienzufuhr, erklärten die Wissenschaftler 2008 im Fachblatt *Behavioral Neuroscience*. Essen wir normale Lebensmittel, lernt der Körper wie viele Kalorien sie in etwa mit sich bringen.



Foto: 1000 words images/Fotolia.com

**Softdrinks** sind zum Abnehmen ungeeignet, ergaben verschiedene Studien.

Er entwickelt ein Gefühl dafür, was er braucht und wann Schluss ist. Nahrung mit künstlichen Süßstoffen stört diese natürliche Balance. Die Forscher mutmaßen, dass der zunehmende Verzehr von mit Süßstoffen gesüßten Lebensmitteln eine Erklärung dafür sei, dass die Fettleibigkeit in den USA seit dem Aufkommen künstlicher Süßungsmittel rapide zu- und nicht abgenommen habe.

## Light macht dick

Dass zumindest Softdrinks nicht das Problem übermäßiger Pfunde lösen, zeigt eine Studie der Universität von Texas. Wissenschaftler analysierten über acht Jahre die Daten von mehr als 3.600 übergewichtigen erwachsenen Patienten, die entweder öfters süßstoffhaltige Softdrinks verzehrten oder darauf verzichteten. Die Experten stellten fest, dass die Menge der verzehrten süßen Getränke direkt mit der Zunahme des Gewichts einhergeht. Der Konsum von 21 süßen Drinks pro Woche verdoppelte das Risiko für Fettsucht im Vergleich zur Abstinenzgruppe. Der Body-Mass-Index derjenigen, die Süßstoffdrinks tranken, lag signifikant höher als der der Nichtverwender. Das höhere Gewicht der Süßstoffgruppe könne eine direkte oder indirekte Folge des Konsums von Light-Softdrinks sein. Wird auf Zucker verzichtet, steigt der Konsum von Fett und Eiweiß, sodass unter dem Strich mehr gegessen wird als zuvor. Die Forscher erwägen als Erklärung aber auch, dass Süßstoffe auf das Gehirn Einfluss nehmen. In Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass sehr große Mengen an Aspartate, welches 40 Prozent in dem Süßstoff Aspartam ausmacht, toxisch auf Neuronen im Gehirn wirkt. Sie wiederum sind an der Sättigung beteiligt und signalisieren: satt.

Wer schon einmal Cola mit Süßstoff getrunken hat, der weiß, dass die süßstoffsüße Variante ein anderes Gefühl hinterlässt als ihr zuckerhaltiges Pendant. Dem Süßstoffgetränk fehlt das Vollmundige, Runde; warum es nicht befriedigt, wurde 2008 an der Universität von Colombia in San Diego untersucht. Bei zwölf Studienteilnehmern wurde überprüft, was im Gehirn passiert, wenn in Wasser gelöster Zucker beziehungsweise eine Lösung mit dem Süßstoff Sucralose getrunken wird. Zu



Hilfe wurde hierfür die funktionelle Magnetresonanztomographie (MRT) genommen – ein Verfahren, mit dem sich die Vorgänge im Gehirn bildhaft darstellen lassen. Ergebnis: Zucker befriedigte das Belohnungszentrum im Gehirn besser und bescherte den Probanden ein größeres Sättigungserlebnis als Süßstoff.

## Das Gehirn ist selbstsüchtig

„Übergewicht entsteht im Gehirn“, sagt auch Professor Achim Peters von der Medizinischen Klinik I der Universität Lübeck. Er geht davon aus, dass Süßstoffe die Appetitregulation im Gehirn stören. Und zwar so: „Unser Gehirn ist selbstsüchtig“, sagt Peters. Seine Masse macht zwar nur zwei Prozent des Körpergewichts aus, es beansprucht für sich aber 50 Prozent der täglich aufgenommenen Kohlenhydrate. Das entspricht rund 100 Gramm Glucose, also Traubenzucker. Ständig ist das Gehirn dabei, Futter für sich anzufordern. Das ist auch nötig, denn es vollbringt ständig Höchstleistungen als Schaltstelle für zahlreiche Prozesse im Körper. Und dafür braucht es Energie: also Glucose.

Die Energieversorgung des Gehirns erfolgt immer nach einem bestimmten Schema. Zuerst werden Organe wie das Fettgewebe, die Leber und die Muskulatur angezapft. Sie sollen Energie in Form von Glucose herausrücken. Wenn diese Energiemenge nicht ausreicht, dann wird das Signal Hunger ausgegeben. Der Mensch beginnt zu essen.

Aber es kann zu Störungen der fein abgestimmten Vorgänge kommen. So ist es möglich, dass die Glucose-Botschaft die Organe nicht erreicht, die für Nachschub sorgen sollen. Oder es wird eine fehlerhafte Botschaft ausgesendet. Das Gehirn sagt: „Ich will Zucker!“ – obwohl genügend Energiereiches im Blut zirkuliert. In beiden Fällen wird die Nahrungsaufnahme gesteigert.

Zu den Störfaktoren zählt Professor Peters sogenannte Hardwarefehler: Das können Hirntumore sein oder Erkrankungen infolge von Gendefekten. Es können auch „Softwarefehler“ vorliegen, die infolge einer Falschprogrammierung auftreten: Wenn in stressigen Situationen immer wieder zu Süßem gegriffen wird, lernt das Gehirn, dass dies so sein muss. Es fordert bei jedem Stress erneut Süßes ein. Auch dann, wenn das Hirn gar keine Glucose benötigt.

Auch gibt es Substanzen, die falsche Signale aussenden. Sie verwirren das Gehirn dermaßen, dass es gar nicht mehr selbstsüchtig nur an sich denkt, sondern umgekehrt, schwach wird. Solche Falschsignale werden unter anderem von Medikamenten, Drogen, Nahrungsinhaltsstoffen und Chemikalien ausgesendet. Auch Weichmacher, die über das Essen in den Körper gelangen, manipulieren die Abläufe im Hirn. Sie sind in Verpackungen aus Plastik enthalten, die ins Essen gelangen und darüber in den Körper.

Und Süßstoffe zählen ebenfalls zu den Stoffen, die falsche Signale aussenden. Die kalorienfreien Süßmacher werden nicht nur mit kalorienfreiem Tee und Kaffee verzehrt, sondern auch mit Lightjoghurt, „Leicht“-Kuchen und Cola light. Mit ihrem süßen Geschmack gaukeln sie dem Gehirn vor, es werde mit Glucose versorgt. Doch das Hirn ist unzufrieden. Es erhält keinen echten Zucker, sondern ein Imitat. Es fühlt sich betrogen, fordert neue Glucose an und damit neue Nahrung. Unter dem Strich wird mehr verspeist, als der Figur gut tut.

Der Psychologe Ulrich Schweiger von der Abteilung Psychotherapie des Universitätsklinikums Lübeck rät deshalb, alles wegzulassen, was das fein ausgeklügelte Versorgungssystem des Gehirns stört: Süßstoffe gehören ebenso dazu wie fettarme Lebensmittel und Lightprodukte. Denn sie liefern allesamt nicht die Energie, die die Zunge schmeckt und das Hirn braucht: Kalorien in Form von Süßem. □



# SteviaSweet®



Erhältlich im gut sortierten  
Naturkosthandel oder in Ihrer Apotheke!

BIO SteviaSweet® Blätter  
BIO SteviaSweet® Pulver  
BIO SteviaSweet® Steviolglykoside



**BIO**

**NEU!**

Apothekenbestellnummer 8446296

GSE Vertrieb GmbH  
info@gse-vertrieb.de  
www.gse-vertrieb.de



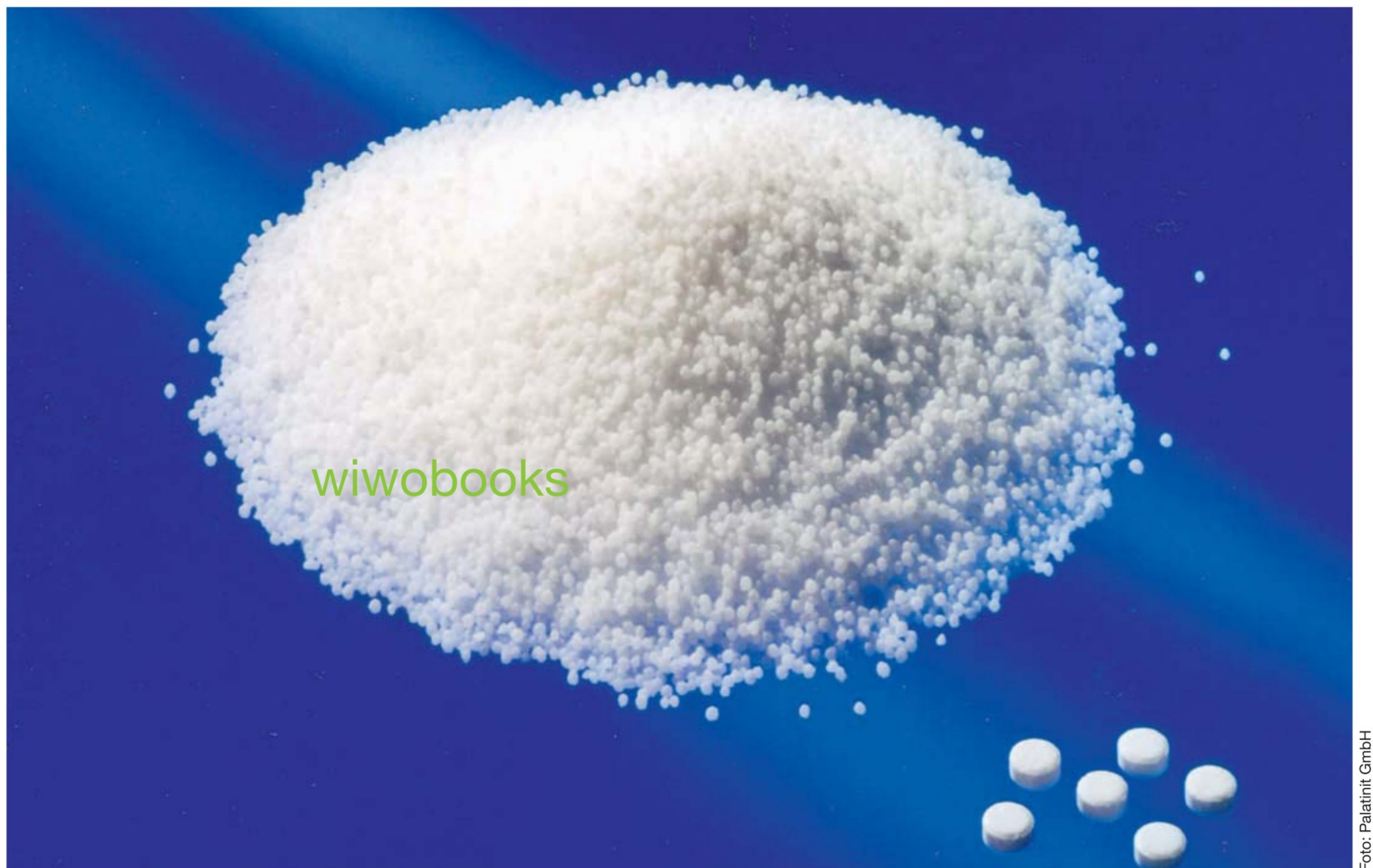


Foto: Palatinit GmbH

## Süßstoffe im Überblick

### E 950 Acesulfam K

Künstlicher Süßstoff. Etwa 200-mal süßer als Zucker und aufgrund der hohen Koch-, Lager- und Backstabilität vielfältig im Einsatz. 1991 vom zuständigen Fachausschuss (JECFA) der Weltgesundheitsorganisation für unbedenklich erklärt. Die JECFA berief sich dabei überwiegend auf unveröffentlichte Berichte des Herstellers. Der Stoff ist leicht resorbierbar und wird über die Niere ausgeschieden. Bewirkte im Tierversuch Schäden an der DNS.

**ADI-Wert:** 9 mg/kg

**Bewertung:** Da kaum unabhängige Untersuchungen publiziert wurden, ist eine objektive Überprüfung der toxikologischen Daten derzeit nicht möglich.

### E 951 Aspartam

Süßstoff aus zwei synthetisch hergestellten Aminosäuren. Breite Zulassung für zahlreiche kalorienreduzierte Lebensmittel. Wird durch Säuren und Hitze zersetzt. Problematisch

für Patienten mit Phenylketonurie (angeborener Enzymdefekt). Aspartam ähnelt körpereigenen Botenstoffen (Peptidhormonen). Empfindliche Menschen berichteten nach Verzehr über Kopfschmerzen, Benommenheit, Gedächtnisverlust, Sehstörungen und Hyperaktivität. Im Tierversuch löste Aspartam Krebs aus (Gehirn, Lymphdrüsen und Harnleiter). Der Wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der EU teilt diese Bedenken jedoch nicht, weil auch gegenteilige Forschungsergebnisse vorliegen. Daneben schützte Aspartam in Tierversuchen vor dem Schimmelpilzgift Ochratoxin A und wirkte bei einigen Arthritispatienten als Schmerzmittel.

**ADI-Wert:** 40 mg/kg

**Bewertung:** Die toxikologischen und pharmakologischen Wirkungen dieses Süßstoffs sind offenbar recht vielfältig und wesentlich von der individuellen Empfindlichkeit abhängig, sodass bis zur Klärung der zahlreichen offenen Fragen die Zulassung ruhen sollte.



## E 952 Cyclamat

Künstlicher Süßstoff, 1937 entdeckt und seit 1950 unter dem Namen *Sucaryl* durch die US-Firma Abbott vermarktet. Weltweit werden jährlich 15.000 Tonnen verbraucht. Cyclamat ist etwa 40-mal süßer als Zucker. Wegen der geringen Süßkraft wird er in Kombination mit anderen Süßstoffen eingesetzt. Die erlaubte Menge in Lightgetränken wurde inzwischen von 400 Milligramm auf 250 Milligramm pro Liter herabgesetzt, weil die täglich erlaubte Zufuhr bereits mit dem Ersatz von 30 Gramm Zucker überschritten wird. Deshalb ist Cyclamat auch nicht mehr für Süßigkeiten, Kaugummi, Speiseeis und den Atem erfrischende Süßwaren zugelassen. In den USA ist es seit 1969 wegen eines bis heute nicht ausgeräumten Krebsverdachts verboten. Wird von der Darmflora mancher Menschen zu Cyclohexylamin umgewandelt. Der Umfang dieser Umwandlung kann bis zu 100 Prozent betragen. Im Tierversuch schädigte Cyclohexylamin Hoden und Spermien.

**ADI-Wert:** 7 mg/kg

**Bewertung:** Es bestehen begründete Zweifel an der gesundheitlichen Unbedenklichkeit.

## E 954 Saccharin

Künstlicher Süßstoff, von dem weltweit jährlich etwa 30.000 Tonnen verbraucht werden. 1879 durch Constantin Fahlberg in den USA entdeckt und von ihm ohne Wissen seines Arbeitgebers in Deutschland patentiert. Der heutige Chemie- und Gen-Technik-Multi Monsanto wurde 1902 zur Saccharinproduktion gegründet. Als Zuckerersatz wurde Saccharin in Europa vor allem in den Weltkriegen populär. E 954 ist etwa 500-mal süßer als Zucker. Zur Maskierung des metallisch-bitteren Nachgeschmacks wird es gewöhnlich mit anderen Süßstoffen oder Aminosäuren wie Leucin und Glycin kombiniert. Breite Zulassung für zahlreiche kalorienreduzierte Lebensmittel. Saccharin wird rasch vom Darm aufgenommen und durch die Niere wieder ausgeschieden. Das (zugelassene) Natriumsalz des Saccharins erzeugte im Tierversuch in höherer Dosierung Blasenkrebs. Experten glauben jedoch, dass dieses Ergebnis nicht auf den Menschen übertragbar ist. Da Saccharin im Zusammenhang mit bestimmten Medikamenten bzw. einigen Umweltgiften die Blasenschleimhaut schädigen kann, ist Vorsicht bei Blasenerkrankung oder bei Arzneimiteleinnahme ratsam. In der Ferkelaufzucht als Appetitstimulans zugelassen.

**ADI-Wert:** 5 mg/kg

## E 955 Sucralose

Trichlorgalactosaccharose oder Chlorzucker. Die Herstellung erfolgt durch Umsetzung von Zucker mit Sulfurylchlorid. Insofern zählt der intensive Süßstoff zur Chlorchemie. Seit 2005

## Der ADI-Wert

Die Abkürzung ADI steht für „acceptable daily intake“. Der ADI-Wert gibt die Menge eines Stoffes an, die über die gesamte Lebenszeit täglich gegessen werden kann, ohne dass dadurch gesundheitliche Gefahren zu erwarten wären. Er wird in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag angegeben.

in der EU zugelassen. Sucralose ist ca. 600-mal süßer als Zucker. Es ist sehr stabil und wird vom Menschen größtenteils unverändert ausgeschieden. Das ehemalige Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin bemängelte jedoch die unverständlich hohen Höchstmengen der EU und forderte, die Zufuhr „auf das notwendige Maß“ zu beschränken. Es verwies dabei auf „grundsätzliche Vorbehalte“ und begründete diese unter anderem mit unzutreffenden Angaben der Hersteller.

**ADI-Wert:** 15 mg/kg

## E 957 Thaumatin

Natürlicher Süßstoff, zwischen 1841 und 1855 entdeckt. Gewonnen wird Thaumatin aus den reifen Früchten des Katemfe-Strauchs, der im afrikanischen Regenwald heimisch ist und dort seit Langem genutzt wird. Je nach Reinheit einige 100-mal bis 2.000-fach süßer als Zucker. Thaumatin wird wegen seines lakritzartigen Nachgeschmacks vor allem in Mischung mit anderen Süßstoffen verwendet. Da es sich beim Wirkprinzip um Eiweiße handelt, ist Thaumatin nicht hitzestabil. Verwendung für Trockenfrüchte, Kaugummis, Süßigkeiten und Eis. Wirkt außerdem als Geschmacks- und Aromaverstärker. Gilt als unbedenklich. Das Thaumatin-Gen wurde inzwischen geklont und in Mikroorganismen eingeschleust. Einer preiswerten gentechnischen Produktion ist damit der Weg geebnet.

## E 958 Glycyrrhizin

Im juristischen Sinne kein Süßstoff, da Glycyrrhizin Bestandteil der Süßholzwurzel ist, die seit Jahrtausenden als Süßungsmittel, aber auch als Arzneimittel verwendet wird. Süßholz gilt als schleimlösend, krampflösend und entzündungshemmend (v.a. bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren). Neuerdings wird ihm auch eine antivirale Wirkung zugeschrieben. Glycyrrhizin ist 50- bis 100-mal süßer als Zucker und traditioneller Bestandteil von Lakritzprodukten und Anisettes, Ouzo oder Raki. Heute wird es gern in unerschwinglicher Dosierung als Geschmacksverstärker eingesetzt. Eine Zulassung als Zusatzstoff ist nach europäischem Recht nicht erforderlich.

Dank seiner ausgeprägten pharmakologischen Effekte sind Nebenwirkungen häufig: vor allem Kopfschmerzen, Schwindel, hoher Blutdruck und Wassereinlagerungen (Ödeme), aber



auch Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche. Die Lakritzvergiftung (Pseudohyperaldosteronismus) löst ähnliche Effekte aus wie eine krankhafte Überproduktion des Hormons Aldosteron. Glycyrrhizin blockiert außerdem die Umwandlung von körpereigenem Cortisol in Cortison. Nach den Worten des ehemaligen Bundesinstituts für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin können „Lakritzerzeugnisse, die mehr als 200 mg Glycyrrhizin/100 g enthalten, nach regelmäßigem Verzehr von mehr als 50 g pro Tag bei bestimmten Personen Nebenwirkungen auslösen ... Das betrifft vor allem Verbraucher, die an Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes leiden, sowie Schwangere. Allerdings erfahren Verbraucher nicht, wie hoch der Glycyrrhizingehalt ihrer Lakritze ist, da dies nicht deklariert wird, weshalb bei den Betroffenen Zurückhaltung angebracht ist.

**Bewertung:** Obwohl Glycyrrhizin ein natürlicher Bestandteil traditioneller Lebensmittel ist, kann es ausgeprägte pharmakologische Wirkungen entfalten. Insofern ist eine Ausweitung des Einsatzes außerhalb traditioneller Produkte nicht erwünscht.

## E 959 Neohesperidin DC

1963 entdeckt und 1994 in Europa zugelassen. Seine Süßkraft schwankt je nach Dosis und Produkt zwischen dem 300- und 2.000-Fachen von Zucker. Mentholartiger Nachgeschmack. Den Ausgangsstoff zur chemischen Synthese liefern Zitrusfrüchte. Entweder nimmt man unreife Bitterorangen oder den Bitterstoff Naringin, der bei der Herstellung von Orangensaftkonzentraten mit Kunstharz entfernt wird. Da E 959 vorzugsweise von der Darmflora verstoffwechselt wird und sich die-

## Stevia: Auf dem Wege der Anerkennung

Die Blätter der Steviapflanze sind ein traditionelles Süßungsmittel der Indianer Paraguays (für Matete). Zugleich wird Stevia von der Volksmedizin zur Empfängnisverhütung verwendet. Der wichtigste süße Stoff der Blätter heißt Steviosid und ist bis zu 300-mal süßer als Zucker. Die Blätter enthalten daneben noch zahlreiche weitere süß schmeckende Inhaltsstoffe. Steviablätter und vor allem Extrakte daraus werden als natürliche Süßstoffe insbesondere in Japan und Südamerika eingesetzt. In der Schweiz gibt es fast 70 Produkte mit Stevia-Extrakt, in der EU jedoch bislang keinerlei Zulassung.

Stevia hat technologische Vorteile. Denn es übt – anders als übliche Süßstoffe – eine Schutzwirkung auf Vitamin C aus, sodass sich Vitaminzusätze in Erfrischungsgetränken erübrigen. Stevia hilft auch, Aromastoffe einzusparen. In Limonaden muss bei Anwesenheit von Stevia nur die Hälfte der sonst üblichen Menge an Aromastoff zugesetzt werden.

Als die Europäische Union 1997 einen Antrag von Stevia als „neuartiges Lebensmittel“ zu prüfen hatte, monierte sie die Qualität der Studien. Sie seien nicht aktuell genug, die jüngste von drei vorliegenden Studien stammte aus dem Jahr 1995 und ging auf Ergebnisse von 1993 zurück. Diese war zu dem



Foto: Aquiya/Fotolia.com

Schluss gekommen, dass eine krebserregende Wirkung des Abbauprodukts Steviol nicht ausgeschlossen werden könne. Doch dieses Ergebnis war wiederum problematisch, weil man für die Tierversuche eine Rattenart verwendet hatte, die von Natur aus für einige Krebsarten prädestiniert ist. Die Tiere waren also besonders empfänglich für Krebs und erkrankten auch daran. Und zwar vor allem in der Gruppe, die gar kein Stevia erhalten hatte.

Umgekehrt ist bei vielen Studien, die dem Produkt Unbedenklichkeit bescheinigen, nicht erkennbar, ob das, was im Tierversuch geprüft wurde, auch mit dem Verkaufsprodukt identisch ist. Weitgehend gesichert scheint hingegen, dass Stevia bei gesunden Menschen den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst und somit eine Alternative für Diabetiker sein könnte.

Im Sommer 2008 erklärte der UN-Ausschuss JECFA (Joint Expert Committee on Food Additives) Stevia offiziell für „sicher“. Er hatte die vorliegende aktuelle Literatur nochmals gesichtet und mitgeteilt, dass die tägliche Einnahme von bis zu vier Milligramm des Abbauprodukts Steviol pro Kilogramm Körpergewicht akzeptabel sei. Auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat das Süßungsmittel neu bewertet und kommt zu dem Schluss, dass die sogenannten Stevioglykoside weder krebserregend noch erbgutverändernd wirken. Die akzeptable tägliche Menge für das neue Süßungsmittel legte auch die EFSA mit vier Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht fest. Jetzt muss noch sichergestellt werden, dass die akzeptable Tagesdosis nicht überschritten werden kann. Bis zur endgültigen Zulassung wird es voraussichtlich noch bis Ende 2011 dauern.



se von Mensch zu Mensch stark unterscheidet, sind Rattenversuche, die diesem Stoff Harmlosigkeit bescheinigen, nur von begrenztem Wert. Wichtiges Appetitstimulans in der Tierernährung.

**ADI-Wert:** 5 mg/kg

### E 961 Neotam

Neotam ist der Nachfolger des umstrittenen Süßstoffs Aspartam (E 951) und seit 2009 in der EU zugelassen. Es wird aus Aspartam durch Reaktion mit der Substanz 3,3-Dimethylbutyraldehyd hergestellt. Das Reaktionsprodukt ist 30- bis 50-mal süßer als Aspartam und bis zu 13.000-mal süßer als Zucker. Damit kann dieser Stoff in wesentlich geringerer Dosis als sein Vorgänger eingesetzt werden. Offenbar hofft man, damit die Nebenwirkungen von Aspartam verringern zu können. Der Hersteller hat den Zulassungsbehörden umfangreiche Studien zur Verfügung gestellt, die jedoch nicht veröffentlicht wurden. Den Ausführungen der Europäischen Lebensmittelbehörde EFSA ist zu entnehmen, dass bei hohen Dosierungen von 600 Milligramm je Kilo Körpergewicht bei Hunden Veränderungen eines Leberenzym beobachtet wurden. Deshalb hat die EFSA die Höchstmenge von einem Milligramm je Kilo Lebensmittel vorgeschlagen. Neotam eignet sich besonders für Süßigkeiten, süße Getränke, Konfitüren, Obstkonserven und Milchprodukte ohne Zucker.

**ADI-Wert:** 0-2 mg/kg

**Bewertung:** Da unabhängige Untersuchungen fehlen, ist eine abschließende Beurteilung derzeit nicht möglich.

### E 962 Aspartam-Acesulfam-Salz

Reaktionsprodukt (nicht Mischung) aus drei Teilen Aspartam (E 951) und zwei Teilen Acesulfam (E 950). E 962 wurde Anfang 2005 europaweit zugelassen. Es hat ein breites Einsatzspektrum von Lightlimonaden über Knabbereien bis hin zu Fischkonserven. Durch die Kombination ergänzt sich der schnell einsetzende Süßgeschmack von Acesulfam mit dem verzögerten, aber länger vorhaltenden Süßgeschmack optimal. E 962 ist lagerstabiler und schmeckt süßer als die reine Mischung aus beiden Stoffen. Wie E 951 problematisch für Patienten mit Phenylketonurie (angeborener Enzymdefekt).

**Bewertung:** Nicht besser als die beiden Ausgangsstoffe (siehe dort). □



**Stevia**

Granulat mit 95% Steviolglycosid

Raab Vitalfood GmbH - Bio-Nahrungsergänzung seit 1989  
Katalog anfordern 08442/95630 [www.raabvitalfood.de](http://www.raabvitalfood.de)



**Hat jemand den Kabeljau gesehen?**

Manche Arten gehen für immer verloren.  
Solche Lücken haben weitreichende Folgen.  
Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.  
Helfen Sie mit – damit das Ganze komplett bleibt.

**NABU** [www.NABU.de](http://www.NABU.de)









wiwobooks

# Tischlein deck dich

Was koche ich heute? Viele stellen sich diese Frage gar nicht mehr, weil sie ohnehin irgendwo unterwegs essen. Hier eine Tüte Pommes, dort eine Pizzecke und zum Nachtisch einen Donut. Das bringt viele Kalorien und wenig Genuss.

Foto: Günter Menz/fotolia.com



Fast Food

# Eine unglückliche Liebe

Auch wenn es viele Menschen mögen: Fast Food sollte man sich nur ausnahmsweise genehmigen. Denn das fettige Essen ist Gift für die Figur – und macht nicht mal richtig satt.

**Zu viel Fast Food tut nicht gut.** Das weiß man spätestens seit dem Film *Super Size Me*. In der Dokumentation zeigte der US-Regisseur Morgan Spurlock, was passiert, wenn man sich wochenlang ausschließlich von Junkfood ernährt. Spurlock wurde fett und krank. Seine Cholesterinwerte stiegen an, die Leber streikte, der Kopf schmerzte und die Laune war mies.

Inzwischen haben zwar schwedische Wissenschaftler mit Hilfe von 20 Freiwilligen belegt, dass exzessiver Burger-, Pommes- und Cola-Konsum nicht jeden gleich krank macht. Aber dick wird man auf jeden Fall. Die schwedischen Testesser nahmen in 30 Tagen zwischen 5 und 15 Prozent zu. Nicht gerade erstrebenswert.

## Essen nach dem Lustprinzip

Warum ist das schnelle Essen trotzdem so beliebt? Dafür gibt es viele Gründe. Zum einen ist der Snack auf die Hand eine ständige Versuchung. Ob in der Fußgänger-

Foto: Banana Stock



zone, am Bahnhof oder an der Tankstelle: Überall lockt die rasche Befriedigung des Appetits. Und der wird mit aller Gewalt angeregt. Auch wenn man eigentlich gar nicht richtig hungrig ist, lässt einem der Anblick des saftigen Hotdogs auf dem Werbeplakat das Wasser im Mund zusammenlaufen, der Duft von Pizza treibt einen zum Imbiss-Stand, auch wenn es eigentlich zu Hause gleich Abendbrot gibt.

Oder nicht? Immer öfter ist nämlich für regelmäßige Mahlzeiten zu Hause keine Zeit. So richtig kochen, das bedeutet schließlich: vorher einkaufen, Gemüse schnibbeln, am Herd stehen und anschließend aufräumen und abwaschen. Da ist es doch viel einfacher, nur die Fertigpizza in den Ofen zu werfen. Oder man isst gleich unterwegs, ohne Plan und dem Lustprinzip gehorchend, man muss nur zugreifen und braucht meist nicht mal Teller und Besteck. Außerdem weiß man bei den großen Fast-Food-Ketten, was man bekommt. Das Essen schmeckt immer und überall gleich, ob in Göttingen oder Göteborg. Gerade für junge Leute ist die Fast-Food-Filiale beliebter Treff- und Anlaufpunkt. Ob nach dem Einkaufen oder vor dem Kino – hier trifft man sich ganz ungezwungen. Das Fast-Food-Lokal als Wohnzimmerersatz.

## Das Bauchfett wächst

Aber nicht nur Jugendliche kehren regelmäßig bei McDonald's, Burger King, Subway und Co. ein. Mehr als 60 Prozent der Bundesbürger essen mindestens ein Mal pro Monat in solchen Lokalen, rund ein Viertel der 14- bis 30-Jährigen ist mindestens einmal wöchentlich dort anzutreffen. Das ergab eine Studie des Kölner Instituts Psychonomics; 1.200 Bundesbürger ab 14 Jahren wurden befragt. Die Untersuchung belegt aber auch: Jeden vierten Schnellrestaurantbesucher plagt danach das schlechte Gewissen. Das muss nicht sein, wenn man sich



Foto: irisblende.de

**Ein paar Burger zu viel auf den Rippen:** Fast Food macht zwar nicht gleich jeden krank, aber wer sich ständig so ernährt, wird sicher dick.

nur gelegentlich unterwegs eine Portion Pommes oder Döner gönnt. Nur zur Gewohnheit sollte das nicht werden, wenn einem Gesundheit und Figur lieb sind. Denn industriell gefertigte Lebensmittel wie Pommes und Chips enthalten gehärtete Fette, sogenannte Transfette, die nachweislich schneller dick machen als Lebensmittel mit der gleichen Kalorienmenge, aber ohne Transfette. Ein Tierversuch mit Affen belegte, dass die Tiere, die Transfette bekamen, 30 Prozent mehr Bauchfett ansetzten als die Vergleichsgruppe. Das gehärtete Fett erhöht außerdem den Wert des schädlichen LDL-Cholesterins und senkt das gefäßschützende HDL-Cholesterin.

Generell sind die meisten „Snacks“, die man zwischendurch so schnabuliert, echte Kalorienbomben – zu zuckerhaltig und zu fett. Eine Portion Currywurst mit Ketchup oder ein Döner bringen es auf rund 35 Gramm Fett, in einem Glas Cola verstecken sich 32 Gramm Zucker. Mit einem typischen Fast-Food-Menü handelt man sich locker 1.300 Kalorien ein. Dabei betrachten die meisten Esser Fast Food nicht mal als vollwer-

tige Mahlzeit, sondern als kleines Extra zwischendurch. Kein Wunder – schließlich meldet sich bald nach dem Verzehr wieder der Hunger. Viele Fast-Food-Gerichte enthalten neben viel Fett konzentrierte einfache Kohlenhydrate. Die jagen den Blutzuckerspiegel schnell hoch; genauso schnell fällt er dann aber ab, und man bekommt wieder einen Bärenhunger – ungeachtet der vielen Kalorien, die man soeben verdrückt hat. Diese sogenannte Insulinschaukel sorgt dafür, dass der Fast-Food-Konsument viel mehr isst und trinkt, als ihm guttut. Besonders heimtückisch: Die Portionen sind mit den Jahren immer größer geworden. Kinos verkaufen Popcorn und Softdrinks inzwischen nur noch eimerweise. Die frühere Standardgröße für Fritten bei McDonald's ist heute die kleine Portion.

Riesenmengen, die nicht unbedingt jedem munden. Zwar sagten in der Kölner Psychonomics-Befragung 70 Prozent der Konsumenten, dass ihnen Junkfood gut schmecke. Das heißt aber im Umkehrschluss: Für 30 Prozent ist Ess-und-hopp kein Genuss. Die Leute haben Geschmack.



Stimmt's?

# Gerüchte und Wahrheiten rund um Essen und Figur

„Abends essen macht dick“, „Wasser trinken macht schlank“ – jeder kennt solche Sprüche und keiner weiß so genau, was dran ist. Wir verraten es.



Foto: irisblende.de

### Lieber fünf kleine Mahlzeiten pro Tag als drei große.

Das gilt nicht uneingeschränkt. Denn ob man zu- oder abnimmt, das hängt von der gesamten Kalorienmenge ab, nicht von der Portionierung. Jeder muss ausprobieren, womit er am besten klarkommt. Bei manchen klappt es gut, ganz diszipliniert mit drei Hauptmahlzeiten am Tag das Gewicht in den Griff zu bekommen. Andere brauchen kleine Zwischenmahlzeiten, um Heißhungerangriffen zu entgehen. Vermeiden sollte man auf jeden Fall das unkontrollierte Essen über den ganzen Tag verteilt.

### Stress macht dick.

Darauf gibt es keine definitive Antwort. Bei manchen führt ein hektischer Lebensstil dazu, dass sie dünn bleiben oder werden. Oft allerdings passiert das Gegenteil: Wer viel um die Ohren hat, gönnt sich keine regelmäßigen Essenspausen und achtet zu wenig darauf, was er isst. Ein belegtes Brötchen hier, ein Schokoriegel dort, unterwegs schnell einen Burger – das verzeiht die Figur auf Dauer nicht. Insbesondere wenn auch noch Bewegungsmangel zu den ungesunden Essgewohnheiten dazukommt.

### Orangen und Zitronen sind Fettkiller.

Models essen gern Zitrusfrüchte, weil man damit angeblich die Fettverbrennung ankurbelt. Gegen die Vitamin-C-Lieferanten ist absolut nichts zu sagen – aber schlank machen sie nicht. Obwohl Vitamin C im Fettstoffwechsel eine Rolle spielt, konnte die Wissenschaft bisher nicht nachweisen, dass es tatsächlich Körperfett schwinden lässt.



Foto: brokenarts/sxc

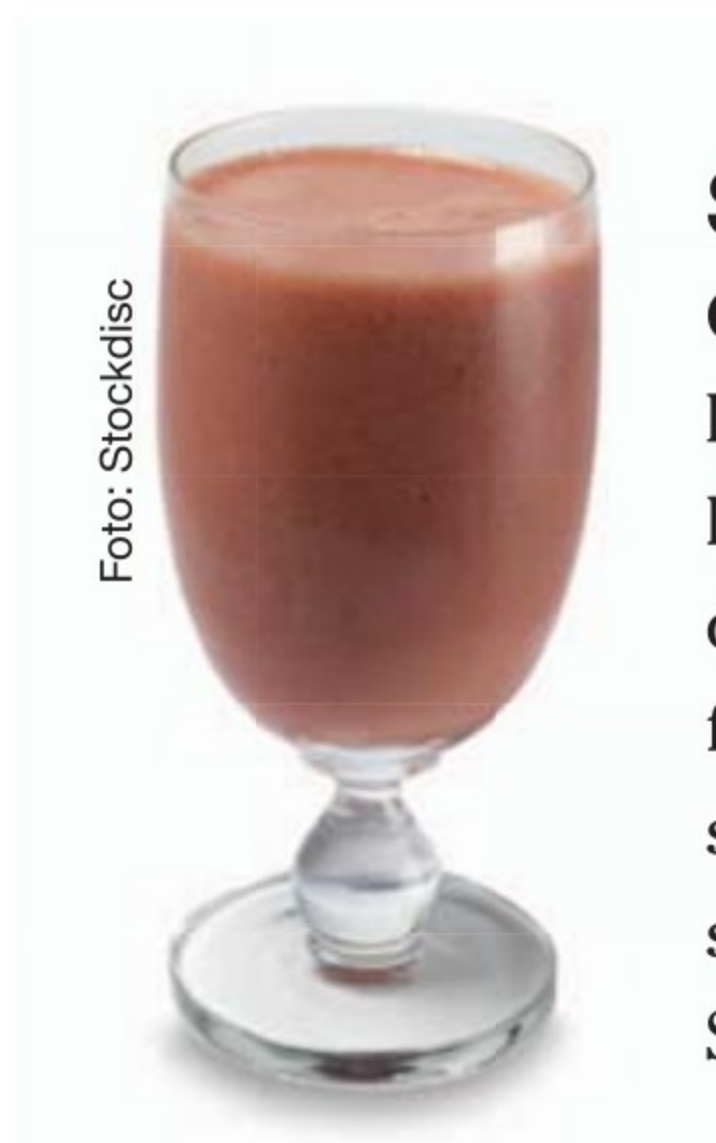


Foto: Stockdisc

### Statt frisches Obst zu essen, kann man auch einen Smoothie trinken.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung meint: Nein. Der Gehalt an wichtigen Inhaltsstoffen sei in den Obst- und Gemüsedrinks geringer als in frischen Früchten. Außerdem gebe es große Qualitätsunterschiede bei Smoothies. Wer satt werden will, sollte Obst und Gemüse generell essen und nicht trinken, denn so füllt er seinen Magen besser, und durch das Kauen wirkt der Sättigungseffekt stärker.





Foto: itstock

### Nudeln sind Dickmacher.

Dass Nudeln viele Kohlenhydrate enthalten, bedeutet noch nicht, dass sie ungesund sind und der Figur zur Last fallen. Der Körper braucht Kohlenhydrate, und sie machen einen Großteil unserer Nahrung aus. Schlecht für die Linie sind die fetten Fleisch- oder Sahnesoßen, die oft zu Nudeln gereicht werden. Wer sich bei der Soße zurückhält oder eine leichte Variante wählt, zum Beispiel aus frischen Tomaten, darf bei Pasta – am besten aus Vollkorn – ruhig zugreifen.

### Apfelessig lässt Fettpolster schmelzen.

Nein, dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg. Der Körper baut den Apfelessig zu Wasser und Kohlendioxid ab; das hat aber keine Auswirkungen auf die Figur.

### FdH ist die beste Diät.

„Friss die Hälfte“ oder FdH wirkt, weil man seinem Körper weniger Kalorien zuführt. Also setzt er auch weniger Fett an. Allerdings hat die Sache gleich mehrere Haken: Wer sich nicht satt isst, ist anfällig für allerlei Verlockungen außerhalb der Mahlzeiten. Es gehört schon eine große Portion Disziplin dazu, die Essensmenge tatsächlich konsequent zu halbieren. Doch das nützt einem auf Dauer nicht mal viel. Denn der Körper lernt schnell, mit weniger Energiezufuhr auszukommen und schaltet auf Sparmodus. Den behält er leider auch bei, wenn man wieder normal isst – sodass man dann erst recht richtig zunimmt.

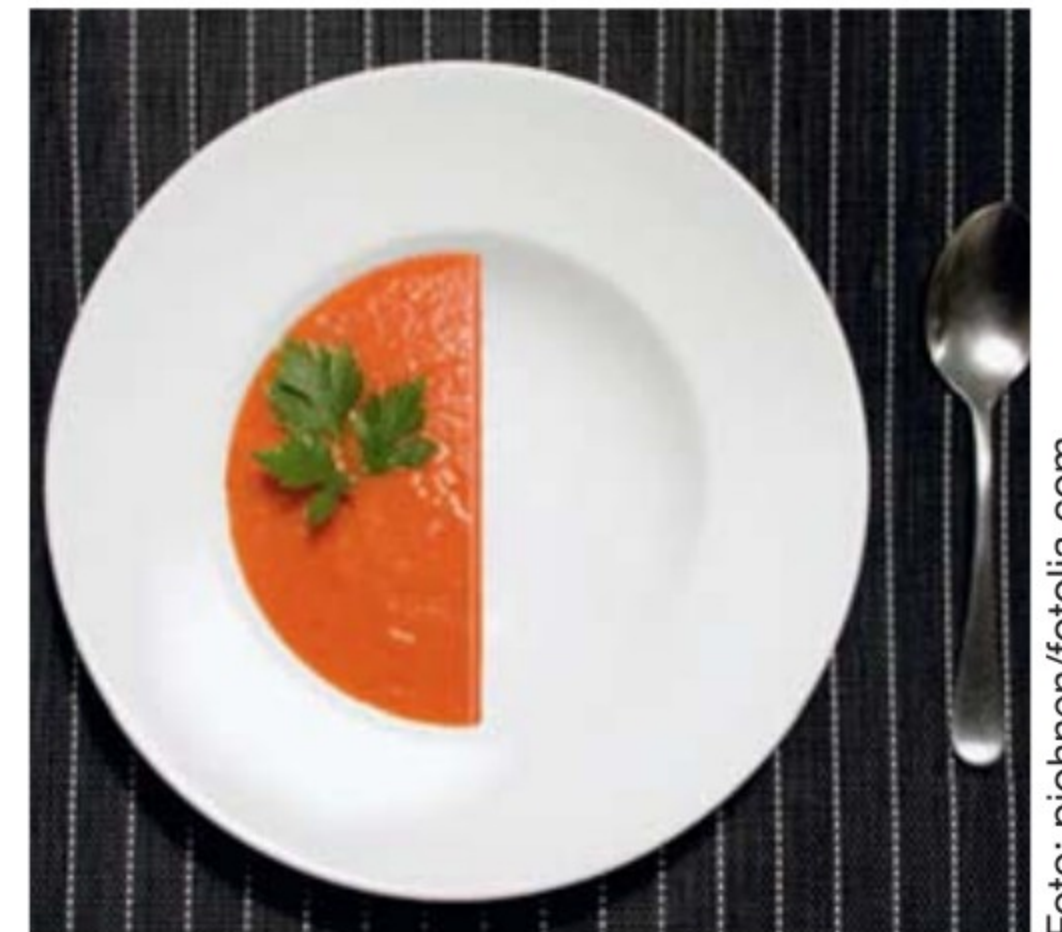


Foto: pjohnen/fotolia.com

### Von Lightprodukten darf man mehr essen.

Das ist ein Trugschluss, den die Werbung für solche Lebensmittel aber bewusst suggeriert. Manche Lightprodukte sind wahre Mogelpackungen, die zwar zum Beispiel weniger Fett enthalten – dafür aber bedeutend mehr Zucker als herkömmliche Produkte. So kann der Kaloriengehalt einer vermeintlich „leichten“ Leckerei sogar besonders hoch sein. Problematisch ist auch der Einsatz von künstlichen Süßstoffen in Lightprodukten, die zu regelrechten Heißhungerattacken führen können, weil sie den Insulinspiegel durcheinanderbringen. Fehlende Konsistenz oder Geschmacks-mangel können bei Lightprodukten durch Zusätze wie Gelatine,

Eiweiß, Quellstoffe oder Emulgatoren ersetzt sein. Darin können wieder verborgene Kalorien stecken. Besonders riskant: In der Annahme bei den leichten Produkten auf der sicheren Seite zu sein, greift der Esser gern zweimal zu und verputzt so viel mehr Kalorien, als er will.

Foto: topfer/sxc



### Gemeinsam essen hält schlank.

Wer häufig in Gemeinschaft isst, bleibt tatsächlich länger schlank, das bestätigt eine aktuelle Studie des Zentrums für die Erforschung von Lebensgewohnheiten (CREDOC). Wer Essen als positives gesellschaftliches Ereignis ansieht und entsprechend zelebriert, isst regelmäßiger und langsamer. Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essen bleiben aus.



Foto: Stockdisc



Foto: Fancy



## Fett ist grundsätzlich schlecht.

Nein. Essenzielle Fettsäuren sind sogar lebenswichtig und sie müssen dem Körper über die Nahrung zugeführt werden. Sie stecken in verschiedenen Pflanzenölen, aber auch in tierischen Lebensmitteln wie fettreichen Seefischen, zum Beispiel Lachs und Makrele. Diese Fettsäuren wirken unter anderem gegen Entzündungen und beeinflussen Herzschlag und Blutgerinnung positiv. Wer weniger als 25 Gramm Fett pro Tag isst, dem fehlen wichtige fettlösliche Vitamine; der Hormonhaushalt gerät durcheinander und die Immunabwehr wird geschwächt. Wer abnehmen will, sollte seinen täglichen Fettkonsum auf nicht weniger als 30 Gramm täglich begrenzen.

## Figurfreundliche Lebensmittel machen leider nicht satt.

Doch, es gibt Lebensmittel, die den Magen richtig gut füllen, aber trotzdem nicht dick machen.

Der Klassiker ist frisches Obst. An Melonen, Äpfeln oder Erdbeeren zum Beispiel kann man sich dank ihrer geringen Energiedichte rundum satt essen, ohne dass die Waage ausschlägt.

Foto: NiDerLander/fotolia.com



## Diätprodukte haben weniger Kalorien.

Das stimmt nicht immer. Denn manche Diätprodukte sind nicht zum Abnehmen gedacht, sondern in ihrer Zusammensetzung für die Ernährung bei bestimmten Krankheiten – zum Beispiel Diabetes – ausgerichtet. Bei diesen Produkten ist dann der Zucker durch Süßstoff ersetzt. Das hat aber kaum Einfluss auf den Kaloriengehalt. Viele Diätlebensmittel haben genauso viele Kalorien wie herkömmliche Produkte, manche sogar mehr.

## Wasser trinken hilft beim Schlankwerden.

Ja, das bestätigt eine klinische Studie von Forschern der American Chemical Society. 48 Studienteilnehmer wurden zufällig in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine trank vor jeder Mahlzeit zwei Gläser Wasser, die andere nicht. Die Wassertrinker verloren im Verlauf von zwölf Wochen mit der gleichen kalorienreduzierten Ernährung durchschnittlich 2,3 Kilo mehr als die Teilnehmer der Vergleichsgruppe. Die Wissenschaftler erklären die gewichtsreduzierende Wirkung mit der Tatsache, dass Wasser kalorienfrei den Magen füllt und man dadurch automatisch weniger isst.



Foto: brokenarts/sxc

## Mit „negativen Kalorien“ nimmt man ab.

„Negative Kalorien“ sollen laut Diätenlatein in bestimmten Lebensmitteln wie Spargel, Zucchini oder Artischocken enthalten sein. Angeblich verbrennen sie bei der Verdauung mehr Kalorien, als sie liefern. Dadurch sollen die Fettreserven angegriffen werden. Nach aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand gibt es keinen Nachweis für die Existenz „negativer Kalorien“. Abnehmen kann man natürlich trotzdem, wenn man die kalorienarmen Gemüsesorten statt fetter Speisen auf den Tisch bringt.



Foto: Thomas Renz/fotolia.com



## Spät abends essen macht dick.

Das ist umstritten. Vielfach vertreten Wissenschaftler die These, dass es egal ist, wann man isst, weil es nur auf die aufgenommene Gesamtkalorienmenge ankomme. Forscher der Chicago Northwestern University konnten aber in einem Versuch mit Mäusen nachweisen, dass die Tiere dann besonders schnell und viel an Gewicht zulegten, wenn sie zu ungewohnten Zeiten fraßen. Tiere, die tagsüber Futterten – wenn sie normalerweise schlafen – nahmen fast doppelt



so viel zu wie die Gruppe, die das gleiche Futter zu ihrer gewohnten Fress- und Wachzeit bekam. Die Forscher vermuten, dass die innere Uhr des Körpers nicht nur den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, sondern auch den Energieverbrauch. Ob man die Untersuchungsergebnisse auf den Menschen übertragen kann, steht noch nicht fest. Die Chicagoer Wissenschaftler raten aber dazu, vorsichtshalber auf nächtliche Snacks zu verzichten.

Foto: Valerio/sxc

## Schnellesser werden schneller dick.



Foto: Banana Stock

Wer sein Essen herunter-schlingt, wird tatsächlich eher dick, als Langsam-esser. Das bestätigt eine japanische Studie mit 3.000 Teilnehmern. Bei schnell essenden Männern war die Wahrscheinlichkeit, Übergewicht zu haben, um 84 Prozent erhöht, bei Frauen um mehr als 50 Prozent. Die Forscher vermuten, dass beim schnellen Futtern die

Körpersignale nicht richtig funktionieren, die dem Esser signalisieren, wann er genug hat.

## Wer das Rauchen aufgibt, nimmt zu.

Nikotin kurbelt den Stoffwechsel an, deshalb legen viele Exraucher tatsächlich zwei bis vier Kilo zu, wenn sie weiteressen wie gewohnt. Dem Effekt kann man durch zusätzliche



Bewegung aber entgegenwirken. Schon 30 Minuten leichte Gymnastik, Radfahren oder flottes Spaziergehen täglich haben einen positiven Effekt.

## Butter macht dick, Olivenöl nicht.

Das stimmt nicht. Olivenöl hat sogar mehr Kalorien als Butter, zum Abnehmen eignet es sich daher nicht. Allerdings ist das Pflanzenöl gesünder als Butter. Es enthält ungesättigte Fettsäuren, die sich auf Herz und Kreislauf günstiger auswirken als tierische Fette.



Foto: Viktor/fotolia.com

## Milchtrinken macht dick.

Eine israelische Studie behauptet das Gegenteil: Forscher begleiteten zwei Jahre lang mehr als 300 Übergewichtige

während ihrer Diät. Dabei speckten die Teilnehmer, die täglich zwei Gläser Milch tranken, durchschnittlich fünf Kilo ab. Die Vergleichsgruppe, die nur ein halbes Glas Milch täglich zu sich nahm, verlor im Schnitt nur drei Kilo Übergewicht. Möglicherweise hilft der hohe Calcium- und Vitamin-D-Gehalt der Milch beim Abnehmen.



Foto: Image Source



Foto: irisblende.de



## Schneller abnehmen ohne Frühstück?

Wer das Frühstück weglässt, neigt im Tagesverlauf eher dazu, zwischendurch zu viel zu essen und bekommt schlimmstenfalls sogar Heißhungerattacken. Ohne Frühstück ist man außerdem weniger leistungsfähig. Unterschiedliche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Menschen, die frühstücken, im Durchschnitt schlanker bleiben. Nur ein Riesenfrühstück sollte es auch nicht sein, wie eine neue Studie der Münchner Klinik rechts der Isar kürzlich zeigte. Denn Übergewichtige, die mit einem üppigen Kaiserfrühstück starteten, aßen deshalb mittags und abends nicht unbedingt weniger. Dennoch braucht und sollte niemand ganz auf das Frühstück verzichten. Wie alle anderen Mahlzeiten, sollte es aber nicht allzu üppig ausfallen.

## Zucker ist der schlimmste Dickmacher

Nein, denn Zucker hat weniger Kalorien als allgemein angenommen. 100 Gramm entsprechen 350 Kalorien. Die gleiche Menge Fett schlägt hingegen mit 900 Kalorien zu Buche.



Foto: irisblende.de

## Weichkäse ist besonders fett.

Cremiger Weichkäse ist nicht fetter als Schnittkäse – im Gegenteil. Seine Konsistenz erhält der Weichkäse, zum Beispiel Brie, nämlich nicht durch Fett, wie viele denken, sondern durch etwa 50 Prozent Wasser. Hartkäse wie

Parmesan besteht dagegen nur zu 30 Prozent aus Wasser.

Da sich die Fettangaben auf der Käsepackung auf den Gehalt in der Trockenmasse beziehen, ist Schnittkäse folglich fettreicher als weiche Käsesorten.



Foto: scol22/fotolia.com

## Schwitzen lässt Fettpolster schwinden.

Leider nein: Wer in der Sauna schwitzt, verliert nicht Fett, sondern Wasser. Und diesen Flüssigkeitsverlust sollte man tunlichst mit Wasser oder anderen kalorienfreien Getränken wieder auffüllen und nicht mit ein paar Bierchen – denn die setzen ganz schön an.



Foto: Agence DER/fotolia.com



Foto: Ingram

## Schlafmangel macht dick.

Das stimmt, denn wer zu wenig schläft, produziert weniger Leptin. Dieses Hormon hilft dabei, nachts Fettreserven abzubauen. Durch Schlafmangel wird der Körper außerdem animiert, die Nahrungszufuhr zu erhöhen und Fett zu speichern. Mit täglich mindestens sieben Stunden Schlaf senkt man das Risiko, übergewichtig zu werden.





Foto: Stockbyte

Kalorienbomben erkennen

## Vorsicht, Figurfallen!

Kein Mensch kann und soll pausenlos Kalorien zählen. Trotzdem ist es gut, Kalorienbomben zu kennen, die sich als harmlose Happen tarnen.

**Was wir essen**, entscheiden wir täglich aufs Neue. Gut schmecken soll es natürlich, andererseits aber auch nicht allzu heftig das Kalorienkonto belasten. Jedem ist klar, dass Tiramisu und Spaghetti carbonara echte Kalorienbomben sind. Aber kommt man leichter weg, wenn man sich stattdessen für Schokola-

denpudding und Pizza entscheidet? Und wie schlagen eigentlich die ganzen Kleinigkeiten zu Bauche, die man zwischen durch so vertilgt? Das Brötchen unterwegs, die Hand voll Gummibärchen, die Nussecke zum Kaffee?

So mancher kleine Happen hat es echt in sich. Ganz verzichten muss man trotz-

dem nicht, denn oft gibt es leckere und leichtere Alternativen. Wohlgemerkt: Ständig Kalorien zählen macht keinen Spaß und wenig Sinn. Trotzdem ist es gut zu wissen, wo die Figurfallen lauern. Wer dann immer noch lieber zum Croissant als zu Pumpernickel greift, fällt diese Entscheidung wenigstens bewusst.



## So viele Kalorien enthalten

**30 g Salami** ..... **80 kcal**  
**30 g Kochschinken** ..... **40 kcal**  
 Salami hat viel Fett. Mit Schinken kommt man leichter weg.

**Eine Nussecke**..... **300 kcal**  
**150 g Schokopudding**..... **120 kcal**  
 Lust auf Süßes? Dann lieber den Pudding löffeln, der enthält wesentlich weniger Kalorien.

**100 g Kartoffelchips** ..... **ca. 600 kcal**  
**100 g Asia-Reiscracker** ..... **ca. 370 kcal**  
 Achtung: Kartoffelchips sind echte Fettbomben, und unversehens hat man die ganze Tüte leer geknabbert.

**250 ml Apfelschorle**..... **55 kcal**  
**250 ml Orangenlimonade**..... **100 kcal**  
 Heimlich, still und leise belasten Fanta und Co. das Kalorienkonto ganz erheblich.

**Eine Portion Sushi (175 g)** ..... **220 kcal**  
**Drei Frühlingsrollen à 60 g** ..... **500 kcal**  
 Leichte asiatische Küche? Das gilt nicht für Frühlingsrollen.

**200 g Panna cotta**..... **580 kcal**  
**200 g Zabaione**..... **350 kcal**  
 Soll's ein Nachtisch sein? Das schwere Sahnedessert Panna cotta teilt man besser.

**0,25 l Bier** ..... **110 kcal**  
**0,25 l alkoholfreies Bier** ..... **65 kcal**  
 Auch in puncto Kalorien ist alkoholfreies Bier eine gute Alternative zum Original.

**20 g Leberpastete**..... **90 kcal**  
**20 g Kaviar** ..... **60 kcal**  
 Luxus hat seinen Preis – auch in Kalorien berechnet.

**Ein Müsliriegel mit Schokolade** ..... **96 kcal**  
**Eine Haselnuss-Schokowaffel** ..... **130 kcal**  
 Wenig dran, aber viel drin: Die Haselnuss-Waffel ist nicht so harmlos, wie sie aussieht.

**125 g vollfetter Naturjoghurt + 125 g frisches Obst...** **190 kcal**  
**250 g Fruchtojoghurt** ..... **235 kcal**  
 Wer seinen Fruchtojoghurt selbst kreiert, spart Kalorien. Es muss noch nicht mal die fettarme Variante sein.

**100 g Sandkuchen** ..... **380 kcal**  
**100 g Hefekuchen mit Obstbelag** ..... **175 kcal**  
 Trockener Sandkuchen oder saftiger Obstkuchen? Angesichts der Kalorienbilanz fällt die Wahl leicht.

**Ein halbes Brathähnchen mit Haut** ..... **400 kcal**  
**Eine Scheibe Leberkäse** ..... **540 kcal**  
 Beim Brathähnchen steckt viel Fett in der knusprigen Haut. Trotzdem ist der halbe Vogel noch leichter als eine Scheibe Leberkäse.

**Eine Tüte gebrannte Mandeln (100 g)** ..... **500 kcal**  
**Ein kandierter Apfel**..... **160 kcal**  
 Süßen Verlockungen darf man ab und zu ruhig nachgeben. Aber man sollte wissen, dass die Tüte gebrannte Mandeln kalorientechnisch locker ein Hauptgericht ersetzt.

**Zwei Weißwürste** ..... **720 kcal**  
**Eine Brezel**..... **270 kcal**  
 Weißwurst oder Brezel? Beides zusammen besser nicht, angesichts der Kalorienbilanz.

**Ein Hotdog mit Senf** ..... **360 kcal**  
**Drei Falafelbällchen** ..... **180 kcal**  
 Der vegetarische Snack hat nur halb so viele Kalorien wie der Hotdog.



Foto: photodisc



Foto: irisblende.de



Foto: sil007/fotolia.com



**Eine Scheibe Baguette (2,5 cm dick) ..... 50 kcal**  
**Ein mittelgroßer Bagel (90 g)..... 250 kcal**  
Auch ohne Belag hat der Bagel schon reichlich Kalorien.

**Ein großer Hamburger ..... 520 kcal**  
**Sechs Chicken-Nuggets ..... 250 kcal**  
Klar, manchmal muss es ein Hamburger sein. Aber bitte nicht zu oft.

**Vegetarische Pizza mit Käse (200-g-Stück)..... 250 kcal**  
**Pizza mit Salami und Mozzarella (200-g-Stück)... 650 kcal**  
Der Belag macht den Unterschied: Salami-Pizza hat besonders viele Kalorien.

**150 g Salzkartoffeln ..... 110 kcal**  
**150 g Bratkartoffeln ..... 220 kcal**  
Ob Kartoffeln dick machen, hängt von der Art der Zubereitung ab.

**Tagliatelle mit Sahne, Pilzen und Schinken (400 g)... 600 kcal**  
**Penne mit Tomaten und Oliven (400 g) ..... 400 kcal**  
Pasta gönnt man sich besser mit einer leichten Tomatensoße.

**Ein paniertes Schweineschnitzel ..... 415 kcal**  
**Ein Putenschnitzel natur..... 350 kcal**  
Alles Panierte enthält viele Kalorien.

**100 g Studentenfutter ..... 483 kcal**  
**100 g getrocknete Aprikosen ..... 240 kcal**  
Studentenfutter liefert viel Energie.

**Ein Glas Weißwein (125 ml)..... 100 kcal**  
**Ein großer Wodka (50 ml)..... 100 kcal**  
Alkohol hat's in sich. Das gilt auch für die Kalorien.

**Eine Scheibe Toastbrot..... 76 kcal**  
**Eine Scheibe Knäckebrötchen ..... 38 kcal**  
Knäcke gilt als schlanke Kost. Zu Recht.

**250 g Lasagne mit Bolognesesoße ..... 370 kcal**  
**250 g Spaghetti carbonara ..... 650 kcal**  
Die Carbonara-Spaghetti setzen eindeutig mehr Hüftgold an als Lasagne.

**0,33 l Cola ..... 138 kcal**  
**0,33 l Eistee ..... 110 kcal**  
Fertiger Eistee ist meist stark gesüßt und sollte ebenso wie Cola in Maßen getrunken werden.

**Ein Schokoriegel..... 270 kcal**  
**Ein Schokokuss..... 90 kcal**  
In zwei, drei Bissen ist der Schokoriegel vertilgt, und schon hat man seinem Kalorienkonto wieder einiges aufgebürdet.

**20 g Erdnüsse..... 125 kcal**  
**Drei Reiswaffeln..... 51 kcal**  
Erdnüsse sind sehr gehaltvoll. Leichte Reiswaffeln sind die bessere Knabberalternative.

**Eine Portion Tiramisu (150 g) ..... 500 kcal**  
**Eine Birne in Rotwein ..... 100 kcal**  
Fünf Rotwein-Birnen könnte man verputzen, um auf die Kalorienzahl einer Portion Tiramisu zu kommen.

**Zwei Weißbrotscheiben mit Nugatcreme ..... 363 kcal**  
**Eine Portion Schokomüsli mit Milch ..... 345 kcal**  
Ein süßes Frühstück bringt es schon auf beachtliche Kalorienmengen.

**200 ml Caffè Latte..... 66 kcal**  
**200 ml Kakaotrunk..... 160 kcal**  
Das Modegetränk Caffè Latte hat vergleichsweise wenige Kalorien.

**60 g Gummibärchen ..... 206 kcal**  
**Drei Riegel Schokolade ..... 209 kcal**  
Süßigkeiten sind immer kalorienreich, egal ob Schokolade oder Gummibärchen.

**100 g Möhren..... 26 kcal**  
**100 g Apfel ..... 54 kcal**  
An Rohkost kann man sich ruhig satt essen, da passiert der Figur nichts.

**Ein Rosinenbrötchen..... 115 kcal**  
**Ein Croissant..... 175 kcal**  
Das fettreiche Croissant hat's in sich.

**Eine Scheibe Pumpernickel ..... 70 kcal**  
**Eine Scheibe Graubrot..... 95 kcal**  
Pumpernickel sättigt und hat weniger Kalorien als viele andere Brotsorten.



Foto: itstock









# Rezepte

Diese Gerichte schmecken nicht nur prima, sondern sind auch Leichtgewichte. Bei der Auswahl haben wir zudem darauf geachtet, dass man nicht lange am Herd stehen muss.

## Kichererbsensuppe mit Spinat

**Pro Portion** | 248 kcal, 11,3 g Eiweiß, 9,88 g Fett,

### Zutaten für 4 Personen

1 EL Olivenöl	750 ml Gemüsebrühe
2 dünne Stangen Lauch	1 Dose Kichererbsen (400 g)
1 rote Paprikaschote	2 TL Rotweinessig
1 Knoblauchzehe	1 TL Zucker
1 TL gemahlenen Kreuzkümmel	250 g frischen Blattspinat
400 ml stückige Tomatenpolpa	

**Zubereitung** | Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den in feine Ringe geschnittenen Lauch bei schwacher Hitze fünf Minuten lang unter Rühren weich braten. Inzwischen die Paprika putzen und fein hacken, den Knoblauch schälen. Paprika, die zerdrückte Knoblauchzehe und den gemahlenen Kreuzkümmel zum Lauch in den Topf geben und eine Minute mitbraten. Anschließend die Tomatenpolpa und die Gemüsebrühe hinzufügen, bei schwacher Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Dann die Kichererbsen, den Essig und den Zucker hinzufügen und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gewaschenen und geputzten Spinat untermischen und noch kurz mitgaren, bis der Spinat zusammenfällt. Dann servieren.

27,2 g Kohlenhydrate

**Tipp** | Statt frischem Spinat kann auch die tiefgekühlte Variante genommen werden, dann reichen 100 bis 150 Gramm aus.





## Spargel-Omelett

**Pro Portion** | 317 kcal (11.326 kJ), 19,6 g Eiweiß, 23,5 g Fett, 6,3 g Kohlenhydrate

### Zutaten für eine Person

300 g Spargel	1 EL kaltes Wasser
1 TL Butter	1/2 TL Speisestärke
1 TL Zucker	1 Prise Salz
1 TL Salz	1 Prise weißer Pfeffer
2 EL feingewiegte Petersilie	Muskat
2 Eier	1 EL Olivenöl

**Zubereitung** | Spargel schälen und holzige Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Topf Wasser mit 1 TL Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Die Köpfe sollten aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 18 Minuten kochen. Inzwischen Petersilie kalt abbrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Eier trennen und Eidotter eine Minute mit der Gabel schlagen, die Stärke in etwas Wasser auflösen und unter die Eimasse rühren. Den Großteil der Petersilie zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne nicht zu stark erhitzen, die Eimasse eingießen und das Omelett ausbacken. Dabei Pfanne mehrmals rucken, damit das Omelett nicht anbackt, und bei geschlossenem Deckel vier bis fünf Minuten backen, bis die Masse an der Oberfläche gestockt ist. Omeletts mit abgetropften Spargel belegen und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Foto: www.1000diaeten.de/Wirths PR



# Tagliatelle alla Sorrentina

**Pro Portion** | 358 kcal (1.499 kJ), 20,8 g Eiweiß, 10,9 g Fett, 43,4 g Kohlenhydrate

## Zutaten für eine Person

50 g Tagliatelle (lange, schmale Bandnudeln)	1 Zweig Basilikum
125 g Strauchtomaten	1 TL Olivenöl
1/2 Zwiebel	1 Prise weißer Pfeffer
1/2 Knoblauchzehe	Salz
50 g Mozzarella-Minis	1 Prise Zucker
	10 g geriebener Parmesan

**Zubereitung** | Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Strauchtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln, die Mozzarella-Minis abtropfen lassen. Basilikum in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl andünsten, Tomaten zugeben, kurz miterhitzen, würzen und mit Basilikum abschmecken. Die Tomatensoße vom Herd nehmen, die Mozzarella-Minis zugeben und kurz miterhitzen. Die Nudeln mit der Tomaten-Mozzarella-Soße anrichten und mit Parmesan bestreuen.



Foto: Zottarella/Wirths PR



Foto: 3 Glocken/Wirths PR

# Spaghetti mit Kirschtomaten

**Pro Portion** | 315 kcal (1.319 kJ), 7,3 g Eiweiß, 13,8 g Fett, 40,2 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

## Zutaten für eine Person

50 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe
Meersalz	1 EL Olivenöl
2 TL Olivenöl	Rosmarin
100 g Kirschtomaten	Pfeffer
1 Chilischote	

**Zubereitung** | Spaghetti in Salzwasser mit Olivenöl nach Packungsaufschrift kochen. Inzwischen Kirschtomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Tomatenhaut mit einem scharfen Messer abziehen. Knoblauch schälen, klein schneiden, in heißem Olivenöl andünsten. Chili entkernen, in Streifen schneiden, mit den Tomaten und den Rosmarinnadeln zugeben und mit den Spaghetti schwenken. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen.





Foto: California Walnut Commission

## Gemüsesuppe mit Walnuss-Parmesan-Chips

**Pro Portion** | 379 kcal (1.585 kJ), 18,1 g Eiweiß, 26,3 g Fett, 17 g Kohlenhydrate

### Zutaten für vier Personen

#### Für die Walnuss-Parmesan-Chips

80 g Walnüsse, fein gemahlen  
80 g frisch geriebener Parmesan  
1 TL Olivenöl

#### Für die Suppe

1 Stange Staudensellerie  
1 große Möhre

125 g Champignons (weiß oder braun)

100 g grüne Bohnen

1 Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 TL getrockneter Oregano oder Majoran

750 ml Gemüsebrühe (instant)

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 Stangen roter Mangold

1 Zucchini

1 Dose (425 ml) weiße Bohnen

2 EL feingeschnittene, frische Basilikumblätter

Zitronenspalten

**Zubereitung** | Walnüsse und Parmesan mischen. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Mengen der Parmesan-Walnuss-Mischung in die Pfanne geben und flach drücken. Die Chips von beiden Seiten goldbraun backen und auf einem Teller auskühlen lassen.

Sellerie putzen und abspülen. Möhre schälen und putzen, beides klein würfeln. Champignons säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Bohnen abspülen, putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Mangold abrausen und die Stiele und Blätter getrennt klein schneiden. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch,

die Möhre und den Sellerie darin circa drei Minuten anbraten. Champignons, Bohnen, Mangoldstiele und Oregano zugeben und verrühren, anschließend Brühe angießen. Zudeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die geschnittenen Mangoldblätter zugeben und einige Minuten weiterkochen lassen. Zucchini abspülen, putzen und würfeln oder in Scheiben schneiden. Weiße Bohnen in ein Sieb schütten, kurz abrausen und zusammen mit den Zucchini in die Suppe geben und weitere fünf Minuten garen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum einrühren. Die Suppe mit den Walnuss-Parmesan-Chips und einigen Zitronenspalten anrichten und sofort servieren.



# Kartoffelauflauf mit Tomaten und Zucchini

**Pro Portion** | 382 kcal (1.598 kJ), 20,8 g Eiweiß, 16,9 g Fett, 36,1 g Kohlenhydrate

## Zutaten für eine Person

200 g Kartoffeln  
100 g Zucchini  
1 Tomate  
1 TL Olivenöl  
1 Ei  
3 EL Milch  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
20 g geriebener Käse

**Zubereitung** | Kartoffeln schälen, garen und in Scheiben schneiden. Zucchini und Tomate in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen und das Gemüse einschichten. Das Ei mit der Milch verquirlen, pikant würzen und die Eimasse über das Gemüse verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und 15 bis 20 Minuten bei 200° Celsius überbacken.



Foto: 1000diäten.de/Wirths PR

## Impressum

### Verlag

**Anschrift:** (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen)  
ÖKO-TEST Verlag GmbH, Postfach 90 07 66, 60447 Frankfurt am Main  
Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt am Main; HRB 25133 Amtsgericht Frankfurt  
**Telefon:** 069/97777-0  
**Telefax:** 069/97777-139  
**E-Mail:** verlag@oekotest.de  
**Internet:** www.oekotest.de

**Geschäftsführer:** Jürgen Stellpflug, Patrick Junker

**Sekretariat:** Susanne Düsterhöft

**Bankverbindung:**  
SEB AG, Frankfurt,  
Konto 1 282 054 600, BLZ 500 101 11;  
Postbank FfM,  
Konto 74 949 601, BLZ 500 100 60

### Anregungen und Wünsche?

**Sekretariat:** Beate Möller  
Tel. 069/97777-136

**E-Mail:** redaktion@oekotest.de

**Chefredakteur:** Jürgen Stellpflug

**Stellv. Chefredakteurinnen:**  
Regine Cejka, Karin Schumacher

**Chefs vom Dienst:** Peter Köbel, Volker Weitz

**Mitarbeiter der Ausgabe:**  
Annette Sabersky, Karin Vogelsberg,  
Astrid Wahrenberg

**Redaktionsassistentz:** Ines van Anandel,  
Claudia Hasselberg, Anneke Ohnhaus,  
Stefan Schell

**ÖKO-TEST-Online:** Patrick Junker  
(Leitung), Sandra Haller, Sandra Klein,  
Edigna Menhard, Jelena Petric,  
Tel. 08 21 / 45 03 56-0

**Anzeigenleitung** (verantw.): Peter Stäsche

**Anzeigen:** Manuela Calvo Zeller (-1 44),  
Diana Edzave (-1 54), Gabriele Kaisinger  
(-1 48), Annette Kronsbein (-1 59),  
Sabine Glathe (-1 47), Saasan Seifi (-2 14),  
Annette Zürn (062 57 / 5 05 16 80).  
Zzt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 27.

**Anzeigenassistentz/-disposition:**  
Tanja Nolte (069 / 97777-1 40)  
**E-Mail:** anzeigen@oekotest.de

### Verlagsrepräsentanzen:

**Nielsen 2, 3 a:** HM Hünnewaldt Media GmbH,  
Egbert Hünnewaldt, Frankfurter Str. 3,  
61462 Königstein, Tel. 061 74 / 20 94 26,  
Fax 061 74 / 25 65 91,  
E-Mail: office@huenewaldt-media.de

**Nielsen 3 b, 4:** Verlagsbüro Felchner,  
Sylvia Felchner, Andrea Dyck, Alte Steige 26,  
87600 Kaufbeuren, Tel. 08341 / 87 14 01,  
Fax 08341 / 87 14 04, E-Mail:  
s.felchner@verlagsbuero-felchner.de,  
a.dyck@verlagsbuero-felchner.de

**Automobil:** Mediaservice Bernd Reisch,  
Schlosserstr. 12, 60322 Frankfurt am Main,  
Tel./Fax 069/95 50 56-40; -11,  
E-Mail: welcome@mediaservice-frankfurt.de

**Online:** ADselect GmbH, Ralf Hammerath,  
Hohenbudberger Str. 133, 47229 Duisburg,  
Tel. 02065/25 56 73-3,  
Fax 02065/25 56 73-9,  
E-Mail: hammerath@adselect.de

### Presseanfragen und Marketing:

Edigna Menhard, Susanne Düsterhöft  
(Tel. 069/97777-1 33, Fax -1 89)

**Lektorat:** Textopol.de – Dr. Tibor Vogelsang

**Redaktionsschluss:** 18. Januar 2011

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Jürgen Stellpflug (ViSdP)

### Urheber- und Verlagsrechte:

*Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge, insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse, sind urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form – durch Nachdruck, Kopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Entsprechendes gilt auch für die sonstige Verbreitung, insbesondere in elektronischen Medien.*

**Erscheinungstermin:** 4. Februar 2011

**Vertrieb über den Zeitschriftenhandel:**  
DPV Network GmbH,  
Postfach 57 04 12, 22773 Hamburg,  
www.dpv-network.de

### Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?

ÖKO-TEST-Bestell- und Aboservice,  
Postfach 13 31, 53335 Meckenheim  
**Telefon:** 069/365 06 26 26  
**Telefax:** 069/365 06 26 27

**Bestellungen/Fragen:**  
**E-Mail:** bestellung@oekotest.de

**Abonnenten:**  
**E-Mail:** abo@oekotest.de

**Preise:** Einzelhefte ÖKO-TEST Spezial:  
5,00 Euro; Schweiz: 9,80 sFr.

**Art Direction:** Ullrich Böhnke  
**Gestaltung/Layout:** Ullrich Böhnke,  
René Böhme, Jochen Dingeldein,  
Sina Kern, Maren Wiegner

**Bildredaktion:** Anja Jakuscheit,  
Iris Kaczmarczyk, Barbara Mehrli

**Druck/Belichtung:**  
bayreuth druck + media

**Papier:** Terrapress

**ISSN 0948-2644**

### Fragen zu unseren Tests und Artikeln?

#### Verbraucherberatung:

Ingrid Bader, Maren Behrendt,  
Tel. 0900 1 / 70 74 26 oder 0900 1 / 70 79 66  
**Sprechzeiten:** Mo., Mi., Do., Fr. 9 bis 12 Uhr,  
Mi. 14 bis 16 Uhr.  
Dieser Service kostet 1,24 Euro die Minute aus dem deutschen Festnetz.





Foto: 1000diaeten.de/Wirths PR

## Curry-Risotto mit Huhn

**Pro Portion** | 334 kcal (1.398 kJ), 23,3 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 43,7 g Kohlenhydrate

### Zutaten für eine Person

1/2 kleine Zwiebel	1/2 TL Curry
1/2 Frühlingszwiebel	Kreuzkümmel
1/2 kleine Möhre	Koriander
2 TL Öl	80 g Hühnerbrust
50 g Reis oder Risottoreis	60 g frische Ananas
75 ml Gemüsebrühe	

**Zubereitung** | Zwiebel fein würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe, Möhre in dünne Stifte schneiden. Alles in einem Teelöffel Öl andünsten. Reis zugeben und unter Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe angießen und alles einkochen, dabei mit Curry, Kreuzkümmel und etwas Koriander kräftig würzen. Inzwischen das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. Hühnerfleisch in 1 TL Öl knusprig anbraten. Ananas in Stücke schneiden, kurz mitbraten und mit dem Fleisch unter das Curry-Risotto heben.

## Gemüsepfanne mit Putenfleisch

**Pro Portion** | 372 kcal (1.556 kJ), 37,4 g Eiweiß, 9,9 g Fett, 31,5 g Kohlenhydrate

### Zutaten für eine Person

125 g Putenfilet	1 kleine Möhre
5 EL Sojasoße	1 kleines Stück Lauch
1 TL Olivenöl	einige gelbe, grüne und rote Paprikastreifen
1/2 Knoblauchzehe	1 TL Butter
frische Petersilie	Salz
40 g Hafer	Cayennepfeffer
0,1 l Wasser	Curry
1 EL Zwiebelwürfel	

**Zubereitung** | Putenfilet waschen, trocken tupfen und schnetzeln. Knoblauchzehe schälen und in der Knoblauchpresse durchpressen. Petersilie fein wiegen. Aus Sojasoße, Olivenöl, Knoblauch und Petersilie eine Marinade herstellen und das Fleisch darin eine Stunde einlegen. Haferkörner mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen und in 30 Minuten ausquellen lassen. Möhre schälen und grob hobeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Das geschnitzte Fleisch abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch kräftig anbraten. Das Gemüse zufügen und bei reduzierter Hitze zehn Minuten mitbraten. Den gekochten Hafer zugeben und nochmals erwärmen. Mit Salz, Cayenne und Curry pikant abschmecken.



Foto: 1000diaeten.de/Wirths PR





Foto: Kirsten Breustedt

## Kartoffel-Erbсен-Curry

**Pro Portion** | 327 kcal, 10,4 g Eiweiß,  
6,99 g Fett, 53,4 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Personen

1,2 kg festkochende Kartoffeln	1 TL Curcuma
2 EL Öl, 2 Zwiebeln	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen	1 TL Garam Masala
2 cm Ingwer	Salz und Pfeffer
200 g TK-Erbsen	125 ml Wasser
½ TL Chilipulver	

**Zubereitung** | Kartoffeln schälen und in nicht zu große Würfel, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer weich dünsten. Anschließend die Kartoffeln und alle Gewürze dazugeben. Rühren bis die Kartoffeln von der Gewürzmischung überzogen sind. Dann das Wasser zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 bis 30 Minuten garen, gelegentlich umrühren. Anschließend die Erbsen untermischen und weitere 10 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

**Tipp** | Extrem preiswert und einfach zu machen, wenn man die exotischen Gewürze schon im Haus hat. Frische Minze oder Koriander geben dem Gericht zusätzlichen Pfiff.



## Indisches Linsengericht

**Pro Portion** | 384 kcal, 13 g Eiweiß, 7 g Fett, 65 g Kohlenhydrate

### Zutaten für 4 Personen

250 g parboiled Reis  
2 Knoblauchzehen  
4 Zwiebeln  
120 g rote getrocknete Linsen  
4 Möhren  
Salz  
1 TL Currypulver  
1 kleine Salatgurke (200 g)  
200 g eingelegter Kürbis  
1 EL Öl  
300 g fettarmer Joghurt  
2 EL Kürbiskerne  
1 EL Koriandergrün, Petersilie oder Schnittlauch

**Zubereitung** | Reis nach Packungsanleitung kochen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein schneiden und mit den Linsen in der Pfanne unter ständigem Rühren 1 Minute anrösten. Die Möhren würfeln und zufügen. Salzen, umrühren, mit Curry bestäuben und noch einmal rühren. 1 Tasse Wasser zugießen und zugedeckt etwa 4 Minuten kochen, bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Die Salatgurke in Scheiben schneiden oder

hobeln, den Kürbis eventuell in Stücke schneiden. Beides mit einigen EL Kürbiswasser und dem Öl unter die Linsen heben. Den gekochten Reis dazugeben und zugedeckt 1 Minute erwärmen. Das Linsengericht mit Joghurt anrichten, mit gehackten Kürbiskernen und Kräutern bestreuen.

**Tipp** | Hülsenfrüchte sind reich an B-Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem steckt darin doppelt so viel Eiweiß wie vergleichsweise in Getreide.

wiwobooks

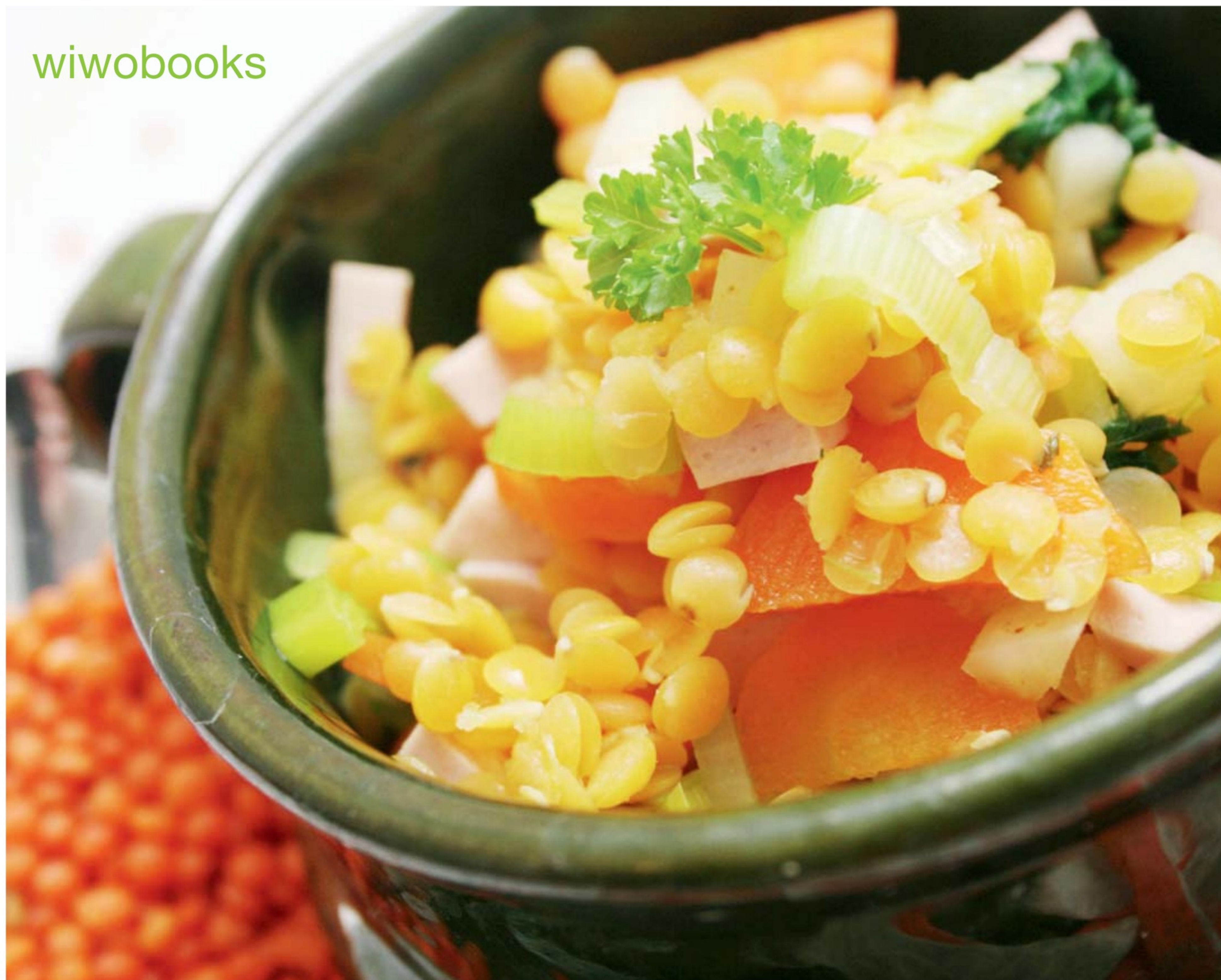


Foto: sil007/Fotolia





## Vegetarischer Grillspieß mit Tofu

**Pro Portion** | 194 kcal, 11,3 g Eiweiß, 13,5 g Fett, 6,0 g Kohlenhydrate

### Zutaten für vier Personen

300 g Tofu	½ rote Paprikaschote
2 Lauchzwiebeln	8 Cocktailtomaten
1 kleine Fenchelknolle	6 EL Sonnenblumenöl
½ grüne Paprikaschote	Salz, Pfeffer

**Zubereitung** | Tofu in 16 Würfel schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in vier bis fünf Stücke, Fenchel in acht mundgerechte Stücke schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Alles abwechselnd mit den Tomaten auf acht Holzspieße stecken. Mit Öl bepinseln. Spieße auf dem mit Alufolie ausgelegten Rost oder in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**Tipp** | Dazu schmeckt ein feuriger Tomatendip. Er wird aus 250 Milliliter Tomatenketchup, schwarzem Pfeffer, Salz und nach Geschmack mit einer Messerspitze oder auch mehr Sambal Oelek gerührt.

Foto: 1000 Rezepte

## Überbackene Baguettebrötchen mit Mozzarella

**Pro Portion** | 295 kcal (1.234 kJ), 18,5 g Eiweiß, 7,4 g Fett, 37,5 g Kohlenhydrate

### Zutaten für eine Person

1 Baguettebrötchen (60 g)	20 g gekochter Schinken
1 Tomate	30 g Mozzarella
einige Champignons	Pfeffer
1/2 Paprikaschote	Kräuter

**Zubereitung** | Baguettebrötchen halbieren, leicht antoasten. Tomate, Pilze, Paprika und Mozzarella in Scheiben schneiden. Schinken würfeln. Baguettehälften abwechselnd mit Tomaten-, Paprika-, Champignon- und Mozzarellascheiben sowie Schinkenwürfeln belegen. Leicht pfeffern und mit Kräutern bestreuen. Überbacken, bis der Käse zerläuft.



Foto: Zottarella



## Korkzieher mit Filet

**Pro Portion** | 368 kcal (1.540 kJ), 32,0 g Eiweiß, 11,2 g Fett, 33,3 g Kohlenhydrate

### Zutaten für eine Person

100 g Rinderfilet	2 TL Olivenöl
1 EL Sojasoße	5 EL Weißwein
2 EL Sherry	Salz
1/2 Stange Lauch	Pfeffer
100 g Egerlinge oder Champignons	Ingwer
40 g Korkzieher-Nudeln	Schnittlauch
Meersalz	

**Zubereitung** | Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und in der Sojasoße und dem Sherry 20 Minuten marinieren. Inzwischen den Lauch waschen, putzen, längs vierteln und in 2 cm lange Streifen, die geputzten Pilze in Scheiben schneiden. Korkzieher-Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen, abschrecken. Inzwischen die Filetscheiben pfeffern, in heißem Olivenöl kräftig anbraten, salzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Lauch und Pilze knackig anbraten, mit Wein ablöschen. Filetscheiben zugeben, würzen, auf den Nudeln anrichten, mit Schnittlauch garnieren.



Foto: 3 Glocken/Wirthe PR



Foto: California Walnut Commission

## Curry-Kürbis-Suppe mit Walnüssen

**Pro Portion** | 227 kcal, 7 g Eiweiß, 15 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

### Zutaten für vier Personen

1 TL Rapsöl	130 g Walnüsse, geröstet und gemahlen
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt	0,5 l fettarme Milch
je ½ TL Salz und Pfeffer	4 EL Naturjoghurt
1 TL milde Currypaste	4 TL geröstete Walnüsse (zur Dekoration)
1 l Hühner- oder Gemüsebrühe	4 kleine Zweige frische Kräuter (Salbei, Petersilie, Thymian)
250–300 g Kürbis	

**Zubereitung** | Kürbis schälen, in Würfel schneiden und mit etwas Salz und Wasser dämpfen. Je nach Kürbissorte 20 bis 40 Minuten dünsten, bis der Kürbis weich ist. Die Würfel durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Die Walnüsse für die Dekoration in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Kräuterzweige waschen, die Blätter abzupfen. Zwiebel fein hacken, in etwas Öl glasig dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Currypaste einrühren und eine weitere Minute kochen. Die Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, Kürbispüree und Milch hinzufügen und zehn Minuten kochen lassen. Achtung: Die Suppe darf nicht kochen, sonst flockt die Milch aus. Die gerösteten und gemahlenen Walnüsse einrühren. Die Suppe in vorgewärmte Schüsseln füllen, mit einem Joghurtklecks garnieren und mit gerösteten Walnüssen und frischen Kräutern garnieren.



# I FEEL GOOD

Fühlen Sie sich auch gut? Sie könnten trotzdem Darmkrebs haben. Weil man ihn erst spürt, wenn es zu spät ist. Wird er aber früh entdeckt, ist er zu hundert Prozent heilbar. Gehen Sie zur Darmkrebsvorsorge – wie ich. Danach fühlt man sich besser.

Johannes B. Kerner



**FELIX BURDA  
STIFTUNG**

[felix-burda-stiftung.de](http://felix-burda-stiftung.de)

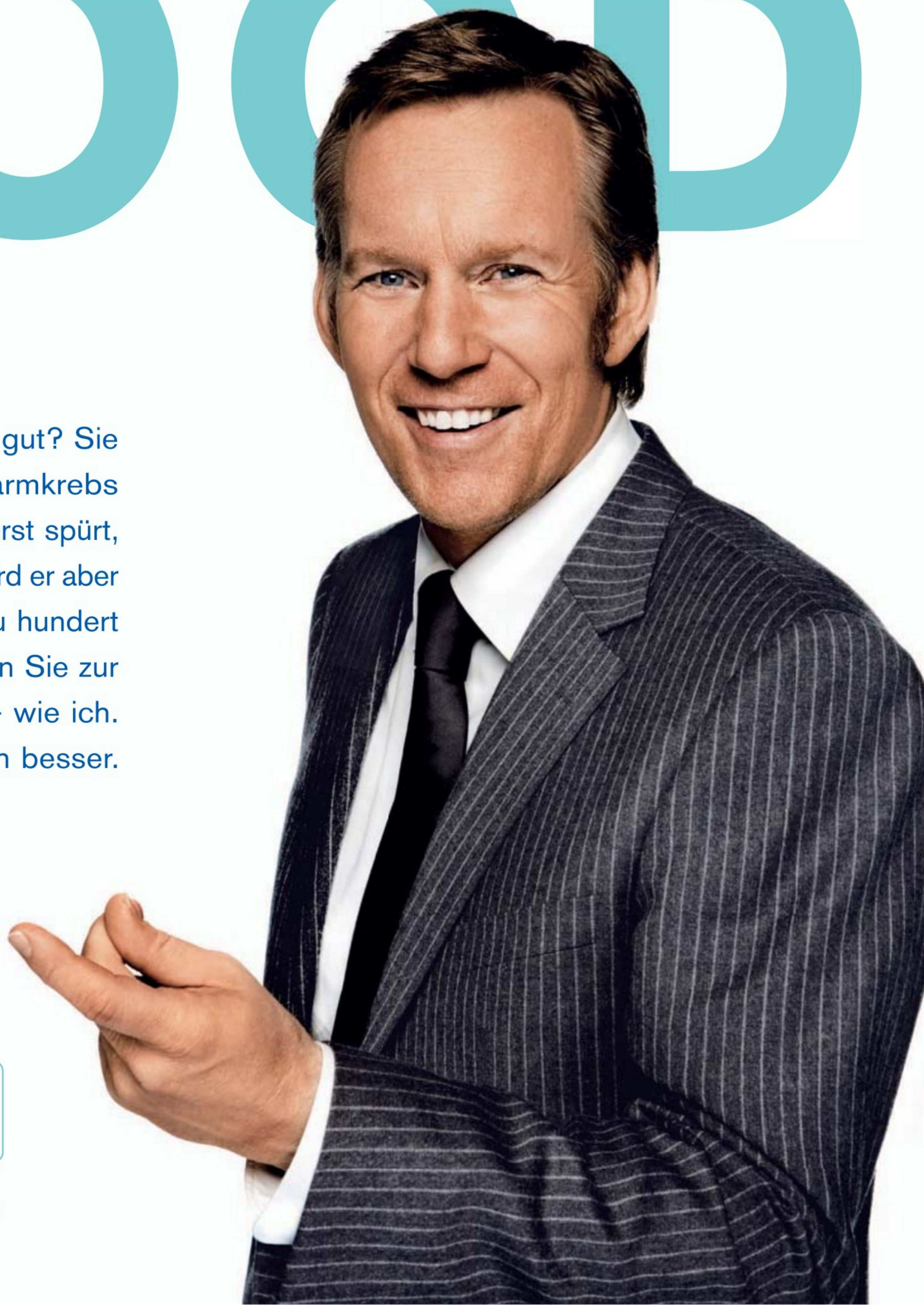






Foto: DTI

## Möhren-Äpfel-Suppe

**Pro Portion** | 125 kcal, 2 g Eiweiß,  
7 g Fett, 14 g Kohlenhydrate

### Zutaten für vier Personen

500 g Möhren  
2 EL Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)  
evtl. 2 Knoblauchzehen  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung** | Möhren putzen und schälen, in dünne Scheiben schneiden. Ein EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren darin andünsten, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 10 bis 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit Äpfel schälen, entkernen und fein würfeln. Ein EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Äpfel darin anbraten. Je nach Geschmack Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Alles kurz dünsten.

Die Hälfte der Äpfel zu den Möhren geben. Alles fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rest der Äpfel auf vier tiefe Teller verteilen. Mit der Suppe auffüllen.

**Tipp** | Die Suppe kann auch prima mit Kürbis zubereitet werden. Besonders schnell gar ist der orangefarbene Hokkaidokürbis, der mit der Schale gekocht werden kann. Sie zerfällt beim Garen.



# Die neue ÖKO-TEST-Archiv DVD 10

Vier Jahrgänge von 2007 bis 2010, das sind 48 Hefte mit rund 400 Tests für nur 19,80 € inklusive Versand.



Auf der neuen Archiv-DVD erhalten Sie die Inhalte aller ÖKO-TEST-Magazine von 2007, 2008 und 2009 als PDF. Mit unserer DVD erhalten Sie 36 Ausgaben als elektronische Version – Sie können jede Seite am Bildschirm einfach und bequem lesen. Über den mitgelieferten Index können Sie in allen Ausgaben schnell und komfortabel suchen – sogar im Volltext!

Best.-Nr. E0 010

19,80 €

Bestellen Sie im Internet: <http://shop.oekotest.de>  
oder per Telefon: 069/365 06 26 26



# Deutschland nimmt ab!

## mit dem eBalance-Prinzip

» Ernährungsumstellung statt Diät

» Rezept- und Menüvorschläge

» Expertenbetreuung und Forum

» zertifiziert von dt. Krankenkassen

**eBalance.de**  
ONLINE ABNEHMEN

Stiftung  
Warentest

test



**GUT (2,3)**

Im Test: 10 Online-Diäten.  
Davon 3 gut (Note 2,3 bis 2,5),  
4 befriedigend, 3 ausreichend.

Ausgabe 1/2011



Abnehmen ist nicht leicht und das Gewicht halten vielleicht noch schwieriger. Deshalb werden Sie von einem Expertenteam aus Ernährungswissenschaftlern, Fitness-Experten und Ärzten unterstützt.

**Aktionsgutschein**

- Code eingeben -  
mindestens 12 EUR sparen

**Code: 4422**

**[www.eBalance.de](http://www.eBalance.de)**