

LIFE & MORE

Kilo-Killer

MOTIVATION. Diäten, die schnellen Erfolg versprechen, gelten unter Ernährungsexperten als verpönt. Mit erhobenem Zeigefinger werden wir ermahnt, stattdessen lieber unsere Essgewohnheiten umzustellen und regelmäßig Sport zu betreiben. Das Ergebnis: Die Motivation schwindet mit der Zeit und die Kilos bleiben.

TEXT: DORIS NENTWICH

FOTO: ISTOCK/THINKSTOCK

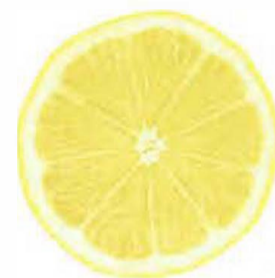
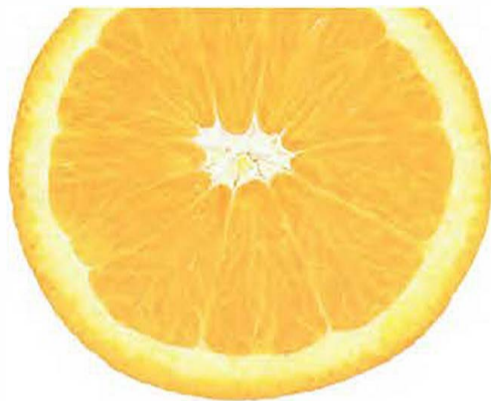
76 moments 2/2016



LIFE & MORE



LIFE & MORE



Natürlich verhilft uns nachhaltig nur eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit Sport zu unserer Traumfigur. Wer aber von seinem Idealgewicht nur einige wenige Kilos entfernt ist, kann sehr wohl – für kurze Zeit – zu den so viel kritisierten Diäten greifen. Weil einige davon schon nach wenigen Tagen erste Erfolge auf der Waage zeigen, steigern sie die Motivation. Die Lieblingsjeans passt plötzlich wieder, wenn das so bleiben soll, ist klar, dass nach der kurzfristigen Diät eine

”

Der Jo-Jo-Effekt ist keineswegs ein Automatismus; er stellt sich dann ein, wenn sich die Disziplin verabschiedet.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi,
Facharzt für Innere Medizin

langfristige ausgewogene Ernährung folgen muss. Das Hochgefühl erleichtert uns auch den Gang ins Fitnessstudio. Diätprodukte können also den Ausschlag geben, langfristig sein Ess- und Freizeitverhalten

umzustellen. Natürlich eignen sich nicht alle Produkte, die in der Werbung als wahre Kilo-Killer gepriesen werden. Deshalb haben wir für Sie eine Auswahl getroffen und im Selbsttest drei Diäten auspro-

Interview



„Kurzfristig sind Diäten unter bestimmten Bedingungen vertretbar.“
Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi, Facharzt für Innere Medizin

Nach dem Wochenende zeigt die Waage plötzlich ein bis zwei Kilo mehr an. Was tun?

Vor allem nicht in Panik verfallen. Schnelle Gewichtsschwankungen sind auf Wassereinlagerungen zurückzuführen. Sie haben also vielleicht zugenommen, aber nicht an Fett. Bedenken Sie: um 1 Kilogramm Fett zuzunehmen, müssen Sie rund 8.000 Kilokalorien mehr zu sich nehmen als Sie verbrauchen. Sie sollten sich also fragen: Habe ich wirklich soviel mehr gegessen?

Wenn ich mich trotzdem für eine Diät entscheide, was gilt es zu beachten?

Extrem-Diäten sollten sich maximal auf eine Woche beschränken. Langfristig wird sonst rasch Protein aufgebraucht, was zu einem Abbau der Muskelmasse führt. Man verliert also vielleicht ein paar Kilo, was aber auf Kosten der Muskeln geht und nicht das Fett abbaut, wie eigentlich beabsichtigt. Wichtig und unverzichtbar ist, auch bei kurzfristigen Diäten, die regelmäßige Bewegung.

Der größte Feind nach jeder Diät ist der Jo-Jo-Effekt? Kann man dagegen etwas tun?

Der Jo-Jo-Effekt ist keineswegs ein

Automatismus, der sich von selbst einstellt. Geht man von einem gesunden Menschen aus, nimmt man nicht einfach so (wieder) zu. Der sogenannte Jo-Jo-Effekt stellt sich dann ein, wenn sich unsere Disziplin verabschiedet. Grundsätzlich empfehle ich eine „mediterrane“ Ernährung. Viel Obst und Gemüse sollten am Speiseplan stehen. Fett gilt es zu reduzieren. Das ist nicht nur eine kalorienreduzierte Ernährung sondern auch eine gesunde. Darauf sollte man achten. Und – ich kann es nicht oft genug sagen – Sport sollte zu unserem Leben gehören und ist ein Must.

LIFE & MORE



Schnelle Gewichtsschwankungen sind meist Wassereinsparungen.

biert. Unsere Erfahrungen haben wir für Sie zusammengefasst.

Geschüttelt, nicht gerührt. In ausgesuchten Apotheken gibt es den „Almased-Drink“. Das Pulver, das wahlweise mit Wasser oder Milch vermischt wird, beinhaltet eiweißhaltige Sojaproteine, verdauungsfördernde Joghurtkulturen und enzymreichen Honig. Je nach Bedarf können mit dem Shake Mahlzeiten ersetzt werden. Der Selbsttest hat gezeigt: Das Hungergefühl bleibt aus und auch Heißhungerattacken stellen sich nicht ein. Nach einer Woche zeigte die Waage zwei Kilo weniger an.

Würfelspiel. Wer den „Isano-Würfel“ ausprobieren möchte, muss - laut Empfehlung des Herstellers - eine

Woche lang komplett auf zusätzliche Nahrung verzichten. Alle 60 bis 90 Minuten wirft man einen Würfel ein und spült mit einem kräftigen Schluck Wasser nach. Laut Produktbeschreibung nimmt man in Summe maximal 1.000 Kilokalorien pro Tag zu sich. Der Tagesbedarf an notwendigen Nährstoffen soll durch die Würfel abgedeckt werden, wodurch ein gesundes Abnehmen ohne Mangelerscheinungen und Hunger möglich sein soll. Der Test beweist: Nach einer Woche zeigen sich erste Erfolge. Unsere Redakteurin hat drei Kilo verloren und fühlt sich fit und leistungsfähig wie eh und je. Hunger verspürte sie nicht wirklich, stattdessen stellte sie aber spätestens nach ein paar Tagen der Gusto auf eine harte Probe. Wer seine Diszi-

plin unter Beweis stellen möchte, kann das Produkt in einer der Mandu-Filialen erwerben.

FdH. Der Klassiker unter den kurzfristigen Diäten beruht auf einem Prinzip, auf das schon unsere Großmütter gesetzt haben: „Friss die Hälfte, kurz: FdH“. Der Aufwand ist gering, das Durchhaltevermögen hingegen muss groß sein. Wer die Herausforderung annehmen will, muss sich auf einen Leidensweg einstellen, ständiges Hungergefühl inklusive. Besonders wichtig ist es bei dieser Diät, darauf zu achten, dass die wenige Nahrung aus vielen Vitaminen und Nährstoffen besteht. Auch dann sollte man nicht länger als wenige Tage darauf setzen. ●

FOTOS: ISTOCK/THINKSTOCK