

# Diäten im Selbsttest

SERIE: ABNEHMEN IM SELBSTTEST (TEIL 1)

## Zehn Wahrheiten über Diäten

Abnehmen ohne zu hungern – so werben jetzt wieder viele Anbieter für ihre Abspannprogramme. Die „Freie Presse“ hat neun Methoden getestet und zeigt Ihnen in einer neuen Serie, wie erfolgreich und alltagstauglich sie sind.

Es ist wieder Diätzeit in Deutschland. Stephanie Weesly befragte Ärzte und Ernährungsexperten zu Diätetiken, falschem Aktionismus und zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

**1. Jede zweite Frau will ab Januar abnehmen. Wieso angesprochen jetzt?**  
Der Januar markiert einen Neuanfang, die Aufbruchstimmung. Das ist sehr motivierend. Viele brauchen so ein Datum, einen festen Punkt, um etwas zu ändern. Aber auch im Frühjahr und in den Vor-10-Punktmonaten halten viele Diät. Das hat eine Studie der Universität Göttingen ergeben, sagt der ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-Dirk Müller vom Deutschen Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Diätetik.



Die Karikatur ist in der Ausstellung „Wie krank ist das denn?“ zu sehen, die noch bis Februar im Haus der Presse Dresden, OststraÙe 20, läuft.

**2. Was heißt denn überhaupt Jo-Jo?**  
Arzte bewerten Übergewicht weniger als ästhetisches Problem, sondern sehen die gesundheitlichen Gefahren, die damit verbunden sind. „Es müssen also objektive Kriterien herangezogen werden, um zu beurteilen, ob das Gewicht ein gefährliches Maß erreicht hat oder nicht“, sagt Professor Thorsten Doering, Ernährungsmediziner und Leiter der Klinik für Integrative Medizin Bad Elster (Vogtland). Zur Messung existieren verschiedene Formeln und Rechner, wobei die genaue Zahl der Body-Mass-Index (BMI) nach heutigem Stand gelten darf. Die Tabelle zeigt das Verhältnis von Körpergröße und dem BMI-Wert. Ein BMI-Wert über 25 ist ein Hinweis auf Übergewicht, ein Wert über 30 auf Adipositas.

### Unsere Tester

Sieben Journalisten und zwei Leser haben Diäten und andere Abnehmverfahren ausprobiert. Die Tester sind: Anika Heber, Marlies Fuchs, Stephanie Weesly, Denise Märkisch, Viola Martin, Rudolf Trinks, Anja Kloppenburg. Die Karikatur ist in der Ausstellung „Wie krank ist das denn?“ zu sehen, die noch bis Februar im Haus der Presse Dresden, OststraÙe 20, läuft.

**3. Dreimal so viele Frauen wie Männer wollen abnehmen. Sind Frauen dicker?**  
Sachlich: Frauen sind zwar dicker als Männer, doch das liegt nicht an der Diät, sondern an der Anatomie. Frauen haben ein höheres Körperfettgewebe. Ein BMI-Wert von 25 bis 29,9 ist ein Hinweis auf Übergewicht. Ein Wert über 30 ist ein Hinweis auf Adipositas. Die Tabelle zeigt das Verhältnis von Körpergröße und dem BMI-Wert. Ein BMI-Wert über 25 ist ein Hinweis auf Übergewicht, ein Wert über 30 auf Adipositas.

### Bis 25 ist alles normal

Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß für den Körpergewicht und die Körpergröße. Ein BMI-Wert von 18,5 bis 24,9 ist ein Hinweis auf Normalgewicht. Ein Wert über 25 ist ein Hinweis auf Übergewicht. Ein Wert über 30 ist ein Hinweis auf Adipositas. Die Tabelle zeigt das Verhältnis von Körpergröße und dem BMI-Wert.

### Welcher Diättyp bin ich?

Machen Sie den Selbsttest. Die Zahl, die Sie häufiger ankreuzen, zeigt für den Diättyp. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Diättypen: (1) Ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich. (2) Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden, will nur kurzfristig ein paar Kilos loswerden. (3) Mein Gewicht ist okay, aber ich fühle mich nicht wohl. (4) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (5) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl.

### Bestpraktiken für Hotels unterwegs

Die Buchungszeitpunkt ist ein wichtiger Faktor für die Wahl der Unterkunft. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Bestpraktiken: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

### Lassen Sie es knallen!

Während des Trainings ist es wichtig, die richtige Technik zu verwenden. Die Tabelle zeigt die Merkmale der richtigen Technik: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

### Erkältet - was hilft?

Während der Grippezeit ist es wichtig, sich zu schützen. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Grippezeit: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

**3. Jede zweite Frau will ab Januar abnehmen. Wieso angesprochen jetzt?**  
Der Januar markiert einen Neuanfang, die Aufbruchstimmung. Das ist sehr motivierend. Viele brauchen so ein Datum, einen festen Punkt, um etwas zu ändern. Aber auch im Frühjahr und in den Vor-10-Punktmonaten halten viele Diät. Das hat eine Studie der Universität Göttingen ergeben, sagt der ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-Dirk Müller, Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums für Gesundheitsförderung und Diätetik.

### Unsere Tester

Sieben Journalisten und zwei Leser haben Diäten und andere Abnehmverfahren ausprobiert. Die Tester sind: Anika Heber, Marlies Fuchs, Stephanie Weesly, Denise Märkisch, Viola Martin, Rudolf Trinks, Anja Kloppenburg. Die Karikatur ist in der Ausstellung „Wie krank ist das denn?“ zu sehen, die noch bis Februar im Haus der Presse Dresden, OststraÙe 20, läuft.

### Bis 25 ist alles normal

Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß für den Körpergewicht und die Körpergröße. Ein BMI-Wert von 18,5 bis 24,9 ist ein Hinweis auf Normalgewicht. Ein Wert über 25 ist ein Hinweis auf Übergewicht. Ein Wert über 30 ist ein Hinweis auf Adipositas. Die Tabelle zeigt das Verhältnis von Körpergröße und dem BMI-Wert.

### Welcher Diättyp bin ich?

Machen Sie den Selbsttest. Die Zahl, die Sie häufiger ankreuzen, zeigt für den Diättyp. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Diättypen: (1) Ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich. (2) Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden, will nur kurzfristig ein paar Kilos loswerden. (3) Mein Gewicht ist okay, aber ich fühle mich nicht wohl. (4) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (5) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl.

### Bestpraktiken für Hotels unterwegs

Die Buchungszeitpunkt ist ein wichtiger Faktor für die Wahl der Unterkunft. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Bestpraktiken: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

### Lassen Sie es knallen!

Während des Trainings ist es wichtig, die richtige Technik zu verwenden. Die Tabelle zeigt die Merkmale der richtigen Technik: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

### Erkältet - was hilft?

Während der Grippezeit ist es wichtig, sich zu schützen. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Grippezeit: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

## Zehn Wahrheiten über Diäten

Abnehmen im Test – Teil 1  
Ärzte und Ernährungsexperten sprechen über Diätfehler, falschen Aktionismus und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

**1. Jede zweite Frau will ab Januar abnehmen. Wieso angesprochen jetzt?**  
Der Januar markiert einen Neuanfang, die Aufbruchstimmung. Das ist sehr motivierend. Viele brauchen so ein Datum, einen festen Punkt, um etwas zu ändern. Aber auch im Frühjahr und in den Vor-10-Punktmonaten halten viele Diät. Das hat eine Studie der Universität Göttingen ergeben, sagt der ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-Dirk Müller, Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums für Gesundheitsförderung und Diätetik.

**2. Was heißt denn überhaupt Jo-Jo?**  
Arzte bewerten Übergewicht weniger als ästhetisches Problem, sondern sehen die gesundheitlichen Gefahren, die damit verbunden sind. „Es müssen also objektive Kriterien herangezogen werden, um zu beurteilen, ob das Gewicht ein gefährliches Maß erreicht hat oder nicht“, sagt Professor Thorsten Doering, Ernährungsmediziner und Leiter der Klinik für Integrative Medizin Bad Elster (Vogtland). Zur Messung existieren verschiedene Formeln und Rechner, wobei die genaue Zahl der Body-Mass-Index (BMI) nach heutigem Stand gelten darf. Die Tabelle zeigt das Verhältnis von Körpergröße und dem BMI-Wert. Ein BMI-Wert über 25 ist ein Hinweis auf Übergewicht, ein Wert über 30 auf Adipositas.

### Bis 25 ist alles normal

Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß für den Körpergewicht und die Körpergröße. Ein BMI-Wert von 18,5 bis 24,9 ist ein Hinweis auf Normalgewicht. Ein Wert über 25 ist ein Hinweis auf Übergewicht. Ein Wert über 30 ist ein Hinweis auf Adipositas. Die Tabelle zeigt das Verhältnis von Körpergröße und dem BMI-Wert.

### Welcher Diättyp bin ich?

Machen Sie den Selbsttest. Die Zahl, die Sie häufiger ankreuzen, zeigt für den Diättyp. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Diättypen: (1) Ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich. (2) Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden, will nur kurzfristig ein paar Kilos loswerden. (3) Mein Gewicht ist okay, aber ich fühle mich nicht wohl. (4) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (5) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl.

### Bestpraktiken für Hotels unterwegs

Die Buchungszeitpunkt ist ein wichtiger Faktor für die Wahl der Unterkunft. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Bestpraktiken: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

### Lassen Sie es knallen!

Während des Trainings ist es wichtig, die richtige Technik zu verwenden. Die Tabelle zeigt die Merkmale der richtigen Technik: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

### Erkältet - was hilft?

Während der Grippezeit ist es wichtig, sich zu schützen. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Grippezeit: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

## Zehn Wahrheiten über Diäten

Abnehmen im Test – Teil 1  
Ärzte und Ernährungsexperten sprechen über Diätfehler, falschen Aktionismus und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

**1. Jede zweite Frau will ab Januar abnehmen. Wieso angesprochen jetzt?**  
Der Januar markiert einen Neuanfang, die Aufbruchstimmung. Das ist sehr motivierend. Viele brauchen so ein Datum, einen festen Punkt, um etwas zu ändern. Aber auch im Frühjahr und in den Vor-10-Punktmonaten halten viele Diät. Das hat eine Studie der Universität Göttingen ergeben, sagt der ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-Dirk Müller, Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums für Gesundheitsförderung und Diätetik.

**2. Was heißt denn überhaupt Jo-Jo?**  
Arzte bewerten Übergewicht weniger als ästhetisches Problem, sondern sehen die gesundheitlichen Gefahren, die damit verbunden sind. „Es müssen also objektive Kriterien herangezogen werden, um zu beurteilen, ob das Gewicht ein gefährliches Maß erreicht hat oder nicht“, sagt Professor Thorsten Doering, Ernährungsmediziner und Leiter der Klinik für Integrative Medizin Bad Elster (Vogtland). Zur Messung existieren verschiedene Formeln und Rechner, wobei die genaue Zahl der Body-Mass-Index (BMI) nach heutigem Stand gelten darf. Die Tabelle zeigt das Verhältnis von Körpergröße und dem BMI-Wert. Ein BMI-Wert über 25 ist ein Hinweis auf Übergewicht, ein Wert über 30 auf Adipositas.

### Bis 25 ist alles normal

Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maß für den Körpergewicht und die Körpergröße. Ein BMI-Wert von 18,5 bis 24,9 ist ein Hinweis auf Normalgewicht. Ein Wert über 25 ist ein Hinweis auf Übergewicht. Ein Wert über 30 ist ein Hinweis auf Adipositas. Die Tabelle zeigt das Verhältnis von Körpergröße und dem BMI-Wert.

### Welcher Diättyp bin ich?

Machen Sie den Selbsttest. Die Zahl, die Sie häufiger ankreuzen, zeigt für den Diättyp. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Diättypen: (1) Ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich. (2) Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden, will nur kurzfristig ein paar Kilos loswerden. (3) Mein Gewicht ist okay, aber ich fühle mich nicht wohl. (4) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (5) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl.

### Bestpraktiken für Hotels unterwegs

Die Buchungszeitpunkt ist ein wichtiger Faktor für die Wahl der Unterkunft. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Bestpraktiken: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

### Lassen Sie es knallen!

Während des Trainings ist es wichtig, die richtige Technik zu verwenden. Die Tabelle zeigt die Merkmale der richtigen Technik: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

### Erkältet - was hilft?

Während der Grippezeit ist es wichtig, sich zu schützen. Die Tabelle zeigt die Merkmale der Grippezeit: (1) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten. (2) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl. (3) Ich möchte abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten, aber ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolglose Diätenversuche hinter mich.

## Unsere Tester

Sieben Journalisten und zwei Leser haben die Probe auf Eignung gemacht und eine Diät oder ein Abnehmverfahren im Selbsttest ausprobiert. Zwischen zwei und acht Wochen – einige auch in der gesamten Versuchsdauer – hielten sie durch. Hier Ihre Motive:

**Anika Heber:** Die Redakturin hat Weigh Watchers getestet, weil sie wieder zu ihrem Lieblingssport gehen und auf nichts verzichten will. Sie ist vor allem gespannt, ob sie trotz dem Abnehmen immer glücklich ist. Bei der Kontrolle hat sie gleich vielen Freunden von der Diät erzählt.

**Marlies Fuchs:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Stephanie Weesly:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Denise Märkisch:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Viola Martin:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Rudolf Trinks:** Der Redakteur hat sich die Low-Carb-Diät ausprobiert, weil er aufgrund seiner Diabeteserkrankung Kohlenhydrate umgeben muss. Inwiefern sich das auch in Alltag bei Berufstätigkeit durchhalten lässt, will er überprüfen.

**Anja Kloppenburg:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Simone Sachsen:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Winfried Beier:** Der Leser hat sich für die Magenerweiterung entschieden, also für eine operative Methode. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

## Unsere Tester

Sieben Journalisten und zwei Leser haben die Probe auf Eignung gemacht und eine Diät oder ein Abnehmverfahren im Selbsttest ausprobiert. Zwischen zwei und acht Wochen – einige auch in der gesamten Versuchsdauer – hielten sie durch. Hier Ihre Motive:

**Anika Heber:** Die Redakturin hat Weigh Watchers getestet, weil sie wieder zu ihrem Lieblingssport gehen und auf nichts verzichten will. Sie ist vor allem gespannt, ob sie trotz dem Abnehmen immer glücklich ist. Bei der Kontrolle hat sie gleich vielen Freunden von der Diät erzählt.

**Marlies Fuchs:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Stephanie Weesly:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Denise Märkisch:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Viola Martin:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Rudolf Trinks:** Der Redakteur hat sich die Low-Carb-Diät ausprobiert, weil er aufgrund seiner Diabeteserkrankung Kohlenhydrate umgeben muss. Inwiefern sich das auch in Alltag bei Berufstätigkeit durchhalten lässt, will er überprüfen.

**Anja Kloppenburg:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Simone Sachsen:** Die Redakturin hat die Vitalität getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernähren möchte. Die Ernährungsumstellung hat sie aber nicht nur von Hektik, sondern auch von der Freude, gesund zu sein, profitiert. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.

**Winfried Beier:** Der Leser hat sich für die Magenerweiterung entschieden, also für eine operative Methode. Die Diät hat sie auch an der Gewichtsabnahme ausprobiert, umso besser.



SERIE: ABNEHMEN IM SELBSTTEST (TEIL 1)

# Zehn Wahrheiten über Diäten

Abnehmen ohne zu hungern – so werben jetzt wieder viele Anbieter für ihre Abspeckprogramme. Die „Freie Presse“ hat neun Methoden getestet und zeigt Ihnen in einer neuen Serie, wie erfolgreich und alltagstauglich sie sind.

Es ist wieder Diätzeit in Deutschland. Stephanie Wesely befragte Ärzte und Ernährungsexperten zu Diätfehlern, falschem Aktionismus und zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

## 1. Jede zweite Frau will ab Januar abnehmen. Wieso ausgerechnet jetzt?

Der Januar markiert einen Neubeginn, die Aufbruchstimmung. Das ist sehr motivierend. Viele brauchen so ein Datum, einen festen Punkt, um etwas zu ändern. Aber auch im Frühjahr und in den Vor-Urlaubsmonaten halten viele Diät. Das hat eine Studie der Universität Göttingen ergeben, sagt der ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-David Müller vom Deutschen Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Diätetik.

## 2. Was heißt denn überhaupt zu dick?

Ärzte bewerten Übergewicht weniger als ästhetisches Problem, sondern sehen die gesundheitlichen Gefahren, die damit verbunden sind. „Es müssen also objektive Kriterien herangezogen werden, um zu beurteilen, ob das Gewicht ein gefährliches Maß erreicht hat oder nicht“, sagt Professor Thorsten Doering, Ernährungsmediziner und Ärztlicher Direktor der Klinik für Integrative Medizin Bad Elster (Vogtland). Zur Messung existieren verschiedene Formeln und Richtwerte, wobei einige davon sehr umstritten sind. Zu ihnen zählt der Body-Mass-Index (BMI). Nach heutigem Stand gelten das Taille-Größe-Verhältnis und das Taille-Hüfte-Verhältnis als weitaus aussagekräftiger, da sich mit ihnen das individuelle Gesundheitsrisiko besser erfassen lassen. Der Wert für Frauen sollte beim Taille-Hüfte-Verhältnis maximal 0,85, für Männer maximal 1,0 betragen. Für Unter-40-Jährige ist ein Taille-Größe-Wert über 0,5 kritisch, für über Fünfzigjährige 0,6.

## 3. Dreimal so viele Frauen wie Männer wollen abnehmen. Sind Frauen dicker?

Sächsische Frauen sind zwar dicker als im Deutschlandschnitt. Doch ihr Body-Mass-Index, mit dem Übergewicht klassifiziert werden kann, liegt deutlich unter dem der Männer. Deutschlandweit haben 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen Übergewicht. Die durchschnittliche Sächsin ist laut Statistischem Bundesamt 1,64 Meter groß und wiegt 69,4 Kilogramm. Das entspricht einem BMI von 25,7 – sie hat also leichtes Übergewicht. Der sächsische Mann misst im Schnitt 1,77 Meter und wiegt 83,3 Kilogramm. Das ist ein BMI von 26,5 und bedeutet deutliches Übergewicht. Frauen achten mehr auf ihre Gesundheit und auf ihr Gewicht. Deshalb halten auch mehr von ihnen öfter Diät.



Die Karikatur ist in der Ausstellung „Wie krank ist das denn?“ zu sehen, die noch bis Februar im Haus der Presse Dresden, Ostra-Allee 20 läuft.

## Die Serie im Überblick

**Bis Ende Januar** geht es dreimal pro Woche auf der Seite Ratgeber um das Thema Abnehmen. Redakteure und Mitarbeiter der „Freien Presse“ und der „Sächsischen Zeitung“ haben vier Wochen lang Diäten getestet. Auch zwei Leser berichten über ihre Erfahrungen. Hier der Terminplan:  
**Morgen:** Weight Watchers. Punkte zählen und abnehmen.

**Mittwoch:** Schlank mit mediterraner Küche und der Brigitte-Diät.  
**Donnerstag:** Gesund und schlank durch Vitalkost.  
**Samstag, 10. Januar:** Mineralien gegen Pfunde – Schüßlersalze.  
**Mittwoch, 14. Januar:** Eine Frage der Hormone – Finyo-Programm.  
**Donnerstag, 15. Januar:** Low Carb. Was bringt Kohlenhydratverzicht?

**Samstag, 17. Januar:** Morgen darf ich essen, was ich will.  
**Mittwoch, 21. Januar:** Abnehmen allein durch Sport.  
**Donnerstag, 22. Januar:** Wenn nur noch die Operation hilft.  
Von 14 bis 16 Uhr: **Telefonforum** mit zwei Ärzten, einer Ernährungsberaterin und einem Fitnesstrainer.  
**Samstag, 24. Januar:** Resümee.

## 4. Welche Diät wirkt eigentlich am besten?

Ob Weight Watchers oder Trennkost – alle Marken-Diäten wirken gleichermaßen, haben kanadische Forscher herausgefunden. Sie überprüften 48 Diäten an 7200 übergewichtigen Menschen. Am Ende gab es nur minimale Unterschiede zwischen den Programmen.

## 5. Und wieso scheitern die meisten mit einer Diät?

Das Wichtigste ist das Durchhalten. Und hier liegt bei den meisten das Problem. Die Mehrzahl hält nur wenige Tage, maximal vier Wochen durch, ergab eine Umfrage des Bundesverbandes der diätetischen Lebensmittelindustrie. Die Drei-Jahre-Erfolgsquote liegt unter fünf Prozent. „Diäten, die sehr zeit- und arbeitsaufwendig sind, lassen sich

meist nur für kurze Zeit durchhalten“, sagt Thorsten Doering. Hinzu kommen oftmals absolut unrealistisch gesetzte Ziele, die in den meisten Fällen verfehlt werden. In der Folge verliert man die Motivation oder bricht komplett ab.

## 6. Zwei, fünf, zehn Kilo: Welche Diät-Ziele sind überhaupt realistisch?

Da bei der Gewichtsabnahme ein erhöhtes Risiko für Stoffwechselerkrankungen besteht, zum Beispiel erhöhte Harnsäurewerte oder Gallensteine, ist es ratsam, langsam und Schritt für Schritt abzunehmen. Professor Doering: „Denn im Normalfall nimmt man ja auch langsam zu und sollte deshalb nicht sturzbachartig an Gewicht verlieren. Wer ein neues Ess- und Bewegungsverhalten erlernt und verinnerlicht, hat auch

die Chance, das reduzierte Gewicht dauerhaft zu halten und dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu entgehen.“

## 7. Was passiert beim gefürchteten Jo-Jo-Effekt?

Der Jo-Jo-Effekt ist eine schnelle Gewichtszunahme nach kurzfristig durchgeführten Diäten, insbesondere Crash-Diäten mit hoher Gewichtsabnahme. Professor Doering erklärt das Phänomen so: Wenn der Körper durch die reduzierte Essensmenge keine ausreichende Energie bekommt und alle Kohlenhydrate bereits verbraucht sind, greift er die Fettpolster, aber auch die Eiweiße im Organismus an und baut sie ab. Wird die Diät dann nicht mit regelmäßigen sportlichen Aktivitäten kombiniert, baut der Körper die Muskelmasse ab, da sie hauptsächlich aus Eiweiß besteht. In der Folge

sinkt durch die Reduzierung der Muskelmasse auch die Energie, die erforderlich ist, um alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Das bedeutet, dass der Körper nach einer Diät im Allgemeinen weniger Nahrung benötigt, um normal zu funktionieren. Der Jo-Jo-Effekt setzt dann ein, wenn nach der Diät wieder die gewohnten Portionen gegessen werden, da der Körper dann ruckzuck die alten Fettpolster wieder auffüllt. Um den Jo-Jo-Effekt zu verhindern, sollte man langsam abnehmen und auch nicht zu wenig essen, um dem Körper keine Hungersignale zu setzen. Regelmäßiger Sport beim Abnehmen unterstützt die Fettverbrennung und hilft, Muskelmasse aufzubauen. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung beugt dem ebenfalls vor.

## 8. Warum erleben Crash-Diäten dann alle Jahre wieder so großen Zuspruch?

Weil jeder Mensch ein ganz individuelles Verhalten zur Gewichtsabnahme hat. Den meisten genügt es, kurz vor der Bikinisaison schnell ein paar Kilo loszuwerden. Dafür kommen oft die Crash-Diäten zum Einsatz. „Leider nur wenige wollen ihr Ernährungsverhalten grundlegend ändern, was mit Sicherheit erfolgreicher ist, aber eben länger dauert“, sagt Katrin Seyferth, Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale Sachsen. Kritisch prüfen sollte man Offerten, bei denen teure Service-Rufnummern gewählt, hohe Aufnahmegebühren bezahlt oder Produkte gekauft werden müssen.

## 9. Beahlt die Krankenkasse Diätprogramme?

Zertifizierte Diätprogramme, die von den Kassen anerkannt worden sind, werden bezuschusst. Das heißt, der Versicherte geht zunächst in Vorleistung und bekommt bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kosten erstattet, meist maximal 90 Euro pro Kurs für maximal zwei Kurse im Jahr. Die AOK plus hat über 400 eigene Ernährungs- und Bewegungskurse. Die IKK classic bezuschusst die Ernährungsberatung, Kurse und Aktivurlaub im Rahmen des Gesundheitskontos. Die Barmer GEK bietet zum Beispiel mit dem Mobilis-Programm Kurse zum bewegten Abnehmen unter ärztlicher Überwachung.

## 10. Was muss eine gute Diät alles leisten?

Sie muss trotz Reduktion ein Sättigungsgefühl erzeugen, sonst hält man nicht lange durch, sagt Thorsten Doering. Wichtig sei auch ein Lerneffekt, der dazu führt, das eigene Essverhalten zu überdenken. Nicht zuletzt muss die Diät praktikabel sein und sich in den Alltag einfügen. Auch Bewegung ist wichtig.

**MORGEN LESEN SIE:** Weight Watchers - Punkte zählen und dabei abnehmen.

## Unsere Tester

Sieben Journalisten und zwei Leser haben Diäten und andere Abnahmeverfahren ausprobiert. Ihre Motive:



**Anika Heber:** Die Redakteurin hat **Weight Watchers** getestet und ist vor allem gespannt, ob sie immer ehrlich ist

beim Aufschreiben der Punkte. Zur Kontrolle hat sie vielen davon erzählt.



**Marlies Fuchs:** Die Hobbyköchin und Kolumnistin hat die **Brigitte-Diät** getestet, weil sie ihrer Auffassung von gesunder

Ernährung entspricht. Ihr gefällt besonders die mediterrane Küche, die jetzt Thema ist.



**Stephanie Wesely:** Die Redakteurin hat die **Vitalkost** getestet, weil sie sich gern vollwertig ernährt. Bei dieser Ernährungsform sind die Lebensmittel naturbelassen und wenig verarbeitet.

Wenn sich das positiv aufs Gewicht auswirkt, umso besser.



**Denise Märkisch:** Die Redakteurin hat **Schüßlersalze** getestet, weil sie es verlockend empfindet, nur durch Einnahme

von ein paar Mineralsalzen abzunehmen.



**Viola Martin:** Die Redakteurin hat die **Finyo-Stoffwechsel-Kur** getestet, weil ihr das Zusammenwirken von Sport,

homöopathischen Mitteln und gesunder Ernährung schlüssig erscheint.



**Rudolf Trinks:** Der Redakteur hat sich die **Low-Carb-Diät** ausgewählt, weil er aufgrund seines Diabetes sparsam mit

Kohlenhydraten umgehen muss. Ob das alltagstauglich ist, wollte er überprüfen.



**Antje Kloppenburg:** Die Redakteurin hat „Morgen darf ich essen, was ich will“ getestet. Einen Tag alles essen zu dürfen und

am nächsten Tag zu fasten, hörte sich für sie durchhaltbar an.



**Simone Sachse:** Die Leserin hat **Abnehmen nur durch Sport** getestet, weil sie sich sehr gern bewegt.

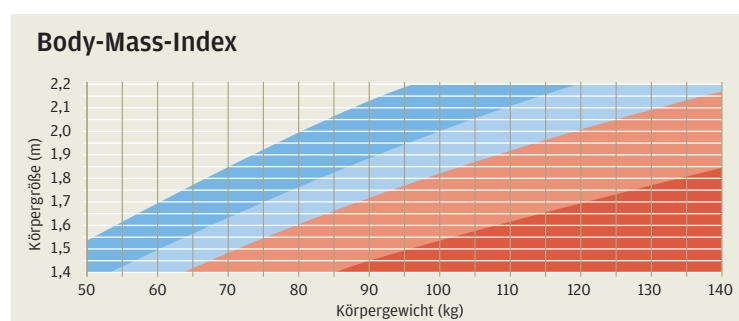
Ihre 30 Kilogramm Übergewicht schränkten sie darin aber ein. Sie möchte alles essen und trotzdem abnehmen. Inwieweit Sport dafür ausreicht, wollte sie ausprobieren.



**Winfried Beier:** Der Leser hat sich für die **Magenverkleinerung**, also für eine operative Methode, entschieden, weil er mehr

als 60 Kilogramm Übergewicht hatte und jahrelang jede Diät ausprobierte. Der Jo-Jo-Effekt machte die Diäterfolge immer wieder zunichte. Die Krankenkassen bezahlen in solchen Fällen die Operation und die lebenslange Nachsorge. (rnw)

## Bis 25 ist alles normal



FP Freie Presse

Quelle: "Die dicksten Diätögen", Schlötersche Verlagsgesellschaft

Der **BMI (Body-Mass-Index)** ist eine Maßzahl aus Körpergewicht und Größe. Das Gewicht wird durch das Quadrat der Körpergröße geteilt. Die Methode wurde bereits 1832 entwickelt. Der BMI ist umstritten, da er weder Statur und Geschlecht noch individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe berücksichtigt. Denn ein relativ hohes Gewicht und damit ein hoher BMI können auch durch viel Muskelmasse verursacht sein. Besonders stark trifft dies bei Sportlern zu. Der Taille-Hüft-Quotient ist objektiv, weil er zeigt, wo die gesundheitsrelevanten Fettpolster sitzen. Das Verhältnis von Taille zu Hüfte soll bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen kleiner als 0,85 sein.

## Welcher Diättyp bin ich?

**Die richtige Methode** zum Abnehmen sollte zum eigenen Lebensstil passen. Herausfinden lässt sich das durch den folgenden Selbsttest. Die Zahl, die Sie am häufigsten angekreuzt haben, steht für Ihren Diättyp.

## Diese Aussage beschreibt mich am besten:

- (1) Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper und habe schon viele erfolglose Diätversuche hinter mir.
- (2) Ich bin mit meinem Gewicht generell zufrieden und mache nur hin und wieder eine Diät, um kurzfristig einmal ein paar Kilogramm loszuwerden.
- (3) Mein Gewicht ist okay, aber ich fühle mich nicht wirklich fit.

## Ich möchte gern ...

- (1) ... nachhaltig abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten.
- (2) ... kurzfristig abnehmen und meinem Körper schnell etwas Gutes tun.
- (3) ... mehr Power, Ausdauer und einen straffen Body.

## Ich möchte auf keinen Fall ...

- (1) ... noch eine Blitzdiät, nach der ich sofort wieder zunehme.
- (2) ... ein striktes Ernährungskonzept, an das ich mich auf Dauer halten muss.
- (3) ... nur auf meine Ernährung achten. Bewegung ist mir viel wichtiger.

## Auswertung:

**Typ 1 will nachhaltig abnehmen.** Sie suchen ein Ernährungskonzept, das Sie gut auf Dauer durchhalten können. Es ist daher im Grunde keine Diät, denn Sie wollen Ihr Leben langfristig umstellen und sich dauerhaft wohlfühlen. Die Gewichtsabnahme wird langsamer vorangehen. Sie brauchen etwas Geduld.

**Typ 2 will schnell abnehmen.** Sie wollen Ihrem Körper hin und wieder etwas Gutes tun, ihn entschlacken und so schnell ein paar lästige Kilogramm, zum Beispiel vor dem Strandurlaub, loswerden. Der Erfolg ist

meist nicht von Dauer. Der Jo-Jo-Effekt kann schnell Ihre Bemühungen wieder zunichte machen.

**Typ 3 will bewegt abnehmen.** Sie wollen nicht ständig Kalorien zählen, sondern treiben lieber gezielt Sport, um sich rundum gut und stark zu fühlen. Bei dieser Methode ist eine gute fachliche Anleitung durch Personaltrainer oder Fitnesstrainer unerlässlich. Achtung: Anfangs kann es durch den Muskelzuwachs sogar zur Gewichtszunahme kommen.

## Geeignete Methoden:

**Typ 1:** Vollwerternährung nach Bruker, Brigitte-Diät, Schüßlersalze, Weight Watchers, Schlank mit Darm, PaleoDiät.

**Typ 2:** Basenfasten, die Super-Vegan-Diät, Fasten und essen im täglichen Wechsel, Low Carb.

**Typ 3:** Finyo-Stoffwechsel-Programm, Sportprogramme wie Power- und Fettweg-Formel.



# Zehn Wahrheiten über Diäten

## Unsere Tester

### Abnehmen im Test - Teil 1

Ärzte und Ernährungsexperten sprechen über Diätfehler, falschen Aktionismus und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.



Die Karikatur ist in der Ausstellung „Wie krank ist das denn?“ zu sehen, die noch bis Februar im Haus der Presse läuft.

Karikatur: Feicke

**1. Jede zweite Frau will ab Januar abnehmen. Wieso ausgerechnet jetzt?**  
Der Januar markiert einen Neubeginn, die Aufbruchstimmung. Das ist sehr motivierend. Viele brauchen so ein Datum, einen festen Punkt, um etwas zu ändern. Aber auch im Frühjahr und in den Vor-Urlaubsmonaten halten viele Diät. Das hat eine Studie der Universität Göttingen ergeben, sagt der ernährungsmedizinische Wissenschaftler Sven-David Müller, Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums für Gesundheitsförderung und Diätetik.

**2. Was heißt denn überhaupt zu dick?**  
Ärzte bewerten Übergewicht weniger als ästhetisches Problem, sondern sehen die gesundheitlichen Gefahren, die damit verbunden sind. „Es müssen also objektive Kriterien herangezogen werden, um zu beurteilen, ob das Gewicht ein gefährliches Maß erreicht hat oder nicht“, sagt Professor Thorsten Doering, Ernährungsmediziner und Ärztlicher Direktor der Klinik für Integrative Medizin Bad Elster (Vogtland). Zur Messung, ob ein Mensch dick oder gar fettleibig ist, existieren mittlerweile verschiedene Formeln und Richtwerte, wobei einige davon sehr umstritten sind. Zu ihnen zählt der Body-Maß-Index (BMI).

Nach heutigem Stand gelten das Taille-Größe-Verhältnis und das Taille-Hüfte-Verhältnis als weitaus aussagekräftiger, da sich mit ihnen das individuelle Gesundheitsrisiko besser erfassen lassen. Der Wert für Frauen sollte beim Taille-Hüfte-Verhältnis maximal 0,85, für Männer maximal 1,0 betragen. Für Unter-40-Jährige ist ein Taille-Größe-Wert über 0,5 kritisch. Zwischen 40 und 50 liegt die Grenze zwischen 0,5 und 0,6, bei über Fünfzigjährigen bei 0,6.

**3. Dreimal so viele Frauen wie Männer wollen abnehmen. Sind Frauen dicker?**  
Sächsische Frauen sind zwar dicker als im Deutschlandschnitt. Doch ihr Body-Maß-Index, mit dem Übergewicht klassifiziert werden kann, liegt deutlich unter dem der Männer. Deutschlandweit haben 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen Übergewicht. Die durchschnittliche Sächsische ist laut Statistischem Bundesamt 1,64 Meter groß und wiegt 69,4 Kilogramm. Das entspricht einem BMI von 25,7 – sie hat also leichtes Übergewicht. Der sächsische Mann misst im Schnitt 1,77 Meter und wiegt 83,3 Kilogramm. Das ist ein BMI von 26,5 und bedeutet deutliches Übergewicht. Frauen achten mehr auf ihre Gesundheit und auf ihr Gewicht. Deshalb hielten auch mehr von ihnen öfter Diät.

**4. Welche Diät wirkt eigentlich am besten?**  
Ob Weight Watchers oder Trennkost – alle Marken-Diäten wirken gleichermaßen, haben kanadische Forscher herausgefunden. Sie überprüften 48 Diäten an 7200 Übergewichtigen Menschen. Am Ende gab es nur minimale Unterschiede zwischen den Programmen.

**5. Und wieso scheitern die meisten mit einer Diät?**  
Das Wichtigste ist das Durchhalten. Und hier liegt bei den meisten das Problem. Die Mehrzahl hält nur wenige Tage, maximal vier Wochen durch, ergab eine Umfrage des Bundesverbandes der diätetischen Lebensmittelindustrie. Die Drei-Jahre-Erfolgsquote liegt unter fünf Prozent. „Diäten, die

sehr zeit- und arbeitsaufwendig sind, lassen sich meist nur für kurze Zeit durchhalten“, sagt Thorsten Doering. Hinzu kommen oftmals absolut unrealistisch gesetzte Ziele, die in den meisten Fällen verfehlt werden. In der Folge verliert man die Motivation am Abnehmen oder bricht die Methode komplett ab.

**6. Zwei, fünf, zehn Kilo: Welche Diät-Ziele sind überhaupt realistisch?**  
Da bei der Gewichtsabnahme ein erhöhtes Risiko für Stoffwechselerkrankungen besteht, zum Beispiel erhöhte Harnsäurewerte oder Gallensteine, ist es ratsam, langsam und Schritt für Schritt abzunehmen. Professor Doering: „Denn im Normalfall nimmt man ja auch langsam zu und sollte deshalb nicht sturzbachartig an Gewicht verlieren. Wer ein neues Ess- und Bewegungsverhalten erlernt und verinnerlicht, hat auch die Chance, das reduzierte Gewicht dauerhaft zu halten und dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu entgehen.“

**7. Was passiert beim gefürchteten Jo-Jo-Effekt?**  
Der Jo-Jo-Effekt ist eine schnelle Gewichtszunahme nach kurzfristig durchgeführten Diäten, insbesondere Crash-Diäten mit hoher Gewichtsabnahme. Professor Doering erklärt das Phänomen so: Wenn der Körper durch die reduzierte Essensmenge keine ausreichende Energie bekommt und alle Kohlenhydrate bereits verbraucht sind, greift er die Fettpolster, aber auch die Eiweiße im Organismus an und baut sie ab. Wird die Diät dann nicht mit regelmäßigen sportlichen Aktivitäten kombiniert, baut der Körper die Muskelmasse ab, da sie hauptsächlich aus Eiweiß besteht. In der Folge sinkt durch die Reduzierung der Muskelmasse auch die Energie, die erforderlich ist, um alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Das bedeutet, dass der Körper nach einer Diät im Allgemeinen weniger

Nahrung benötigt, um normal zu funktionieren. Der Jo-Jo-Effekt setzt dann ein, wenn nach der Diät wieder die gewohnten Portionen gegessen werden, da der Körper dann ruckzuck die alten Fettdepots wieder auffüllt. Um den Jo-Jo-Effekt zu verhindern, sollte man langsam abnehmen und auch nicht zu wenig essen, um dem Körper keine Hungersignale zu setzen. Regelmäßiger Sport beim Abnehmen unterstützt die Fettverbrennung und hilft, Muskelmasse aufzubauen. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung beugt dem ebenfalls vor.

**8. Warum erleben Crash-Diäten dann alle Jahre wieder so großen Zuspruch?**  
Weil jeder Mensch ein ganz individuelles Verhalten zur Gewichtsabnahme hat. Den meisten genügt es, kurz vor der Bikinisaison schnell ein paar Kilo loszuwerden. Dafür kommen oft die Crash-Diäten zum Einsatz. „Leider nur wenige wollen ihr Ernährungsverhalten grundlegend ändern, was mit Sicherheit erfolgreicher ist, aber eben länger dauert“, sagt Katrin Seyferth, Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale Sachsen. Kritisch prüfen sollte man Offerten, bei denen teure Service-Rufnummern gewählt, hohe Aufnahmegebühren bezahlt oder bestimmte Produkte gegen Vorkasse gekauft werden müssen.

**9. Bezahl die Krankenkasse Diätprogramme?**  
Zertifizierte Diätprogramme, die von den Kassen anerkannt worden sind, werden bezuschusst. Das heißt, der Versicherte geht zunächst in Vorleistung und bekommt bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kosten erstattet, meist maximal 90 Euro pro Kurs für maximal zwei Kurse im Jahr. Die AOK plus hat über 400 eigene Ernährungs- und Bewegungskurse. Die IKK classic bezuschusst die Ernährungsberatung, Kurse und Aktivurlaube im Rahmen des Gesundheitskontos. Die Barmer GEK bietet

zum Beispiel mit dem Mobilis-Programm Kurse zum bewegten Abnehmen unter ärztlicher Überwachung.

**10. Was muss eine gute Diät alles leisten?**  
Sie muss trotz Reduktion ein Sättigungsgefühl erzeugen, sonst hält man nicht lange durch, sagt Thorsten Doering. Wichtig sei auch ein Lerneffekt, der dazu führt, das eigene Essverhalten zu überdenken. Nicht zuletzt muss die Diät praktikabel sein und sich gut in den Alltag einfügen. Und auch Bewegung ist wichtig.

Notiert von Stephanie Wesely

### Die Diätserie

**Dreimal pro Woche geht es bis Ende Januar auf der Seite Leben & Stil ums Abnehmen. Redakteure und Leser haben verschiedene Diäten getestet.**

- DER TERMINPLAN**  
**Morgen: Weight Watchers**  
**Mittwoch, 7. Januar:** neue Brigitte-Diät  
**Donnerstag, 8. Januar:** Gesund und schlank durch Vollwerternährung.  
**Samstag, 10. Januar:** Abnehmen mit Schüßlersalzen.  
**Mittwoch, 14. Januar:** Finyo-Stoffwechselprogramm.  
**Donnerstag, 15. Januar:** Low Carb (wenig Kohlenhydrate).  
**Samstag, 17. Januar:** Morgen darf ich essen, was ich will.  
**Mittwoch, 21. Januar:** Abnehmen durch Sport.  
**Donnerstag, 22. Januar:** Wenn nur noch die Operation hilft.  
Von 14 bis 16 Uhr Telefonforum mit zwei Ärzten, einer Ernährungsberaterin und einem Fitnesstrainer.  
**Samstag, 24. Januar:** Resümee.

Sieben Journalisten und zwei Leser haben die Probe aufs Exempel gemacht und eine Diät oder ein Abnehmverfahren im Selbsttest ausprobiert. Zwischen zwei und acht Wochen – einige auch in der gesamten Vorweihnachtszeit – hielten sie durch. Hier ihre Motive:



**Anika Heber**  
Die Redakteurin hat Weight Watchers getestet, weil sie wieder in ihre Lieblingshose passen und auf nichts verzichten will. Sie ist vor allem gespannt, ob sie trotzdem abnimmt und immer ehrlich ist beim Punkteaufschreiben. Zur Kontrolle hat sie gleich vielen Freunden von der Diät erzählt.



**Marlies Fuchs**  
Die Kochkolumnistin der SZ hat die neue Brigitte-Diät getestet, weil sie ihrer Auffassung von ausgewogener und gesunder Ernährung entspricht. Ihr gefällt, dass die Diät sich an der mediterranen Küche orientiert und dass sie dennoch kohlenhydratarm bleibt.



**Stephanie Wesely**  
Die Redakteurin hat die Vitalkost getestet, weil sie sich gern vollwertig und vegetarisch ernährt. Bei dieser Ernährungsform sind die Lebensmittel naturbelassen und wenig verarbeitet. Wenn sich diese Methode dann noch positiv auf die Gewichts Bilanz auswirkt, umso besser.



**Denise Märkisch**  
Die Redakteurin hat die Schüßlersalze-Diät probiert, weil sie es verlockend empfindet, nur durch die Einnahme von ein paar Salzen abzunehmen. Schüßlersalze kennt sie bisher nur vom Hörensagen. Ob sie auch helfen, die Pfunde purzeln zu lassen, will sie herausfinden.



**Viola Martin**  
Die Redakteurin testet die Finyo-Stoffwechselkur, weil sie gezielt Fett an Problemzonen abbauen und anschließend ihr Gewicht langfristig halten möchte. Das Zusammenwirken von Sport, homöopathischen Mitteln und gesunder Kost erscheint ihr schlüssig.



**Rudolf Trinks**  
Der Redakteur hat sich die Low-Carb-Diät ausgewählt, weil er aufgrund seiner Diabeteserkrankung ohnehin sparsam mit Kohlenhydraten umgehen muss. Inwiefern sich das auch im Alltag bei Berufstätigkeit durchhalten lässt, will er überprüfen.



**Antje Kloppenburg**  
Die Redakteurin hat „Morgen darf ich essen, was ich will“ getestet, weil sie auf nichts verzichten möchte. Denn das führt auf längere Sicht zu Frust und Heißhungerattacken, wie sie selbst erfahren hat. Einen Tag alles essen zu dürfen und am nächsten Tag zu fasten, hörte sich für sie durchhaltbar an.



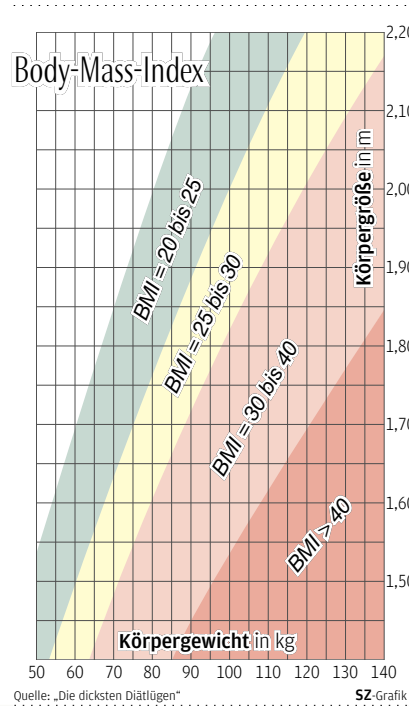
**Simone Sachse**  
Die Leserin hat Abnehmen nur durch Sport getestet, weil sie sich sehr gern bewegt. Ihre 30 Kilogramm Übergewicht schränken sie darin aber ein. Aufgrund ihrer großen Familie kann sie für sich keine Extrakost zubereiten, möchte also alles essen und trotzdem abnehmen.



**Winfried Beier**  
Der Leser hat sich für die Magenverkleinerung entschieden, also für eine operative Methode, weil er mehr als 60 Kilogramm Übergewicht hatte und jahrelang jede Diät ausprobierte, wie er sagt. Der Jo-Jo-Effekt machte die Diäterfolge immer wieder zunichte. Aus gesundheitlicher Sicht musste er aber dringend abnehmen. Die Krankenkassen bezahlen in solchen Fällen die Operation und die lebenslange Nachsorge.

## Bis 25 im grünen Bereich

Mit dem Body-Mass-Index (BMI) lässt sich das Gewicht einordnen. Er ist aber umstritten.



Der BMI ist eine Maßzahl aus Körpergewicht und Körpergröße. Dabei wird das Gewicht durch das Quadrat der Körpergröße geteilt.

Die Methode wurde 1832 von dem Apotheker Adolphe Quetelet entwickelt. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt. Deshalb ist er sehr umstritten. Denn ein relativ hohes Körpergewicht und damit ein hoher BMI können auch durch viel Muskelmasse verursacht sein. Besonders stark trifft dies bei Sportlern zu.

Der Taille-Hüft-Quotient ist objektiver, weil er zeigt, wo die gesundheitsrelevanten Fettdepots sitzen. Das Verhältnis von Taille zu Hüfte soll bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen kleiner als 0,85 sein. (sw)

## Welcher Diättyp bin ich?

Machen Sie den Selbsttest. Die Zahl, die Sie häufig ankreuzen, steht für den Diättyp.

- Diese Aussage beschreibt mich am besten:**
  - (1) Ich fühle mich nicht wohl und habe schon viele erfolgreiche Diätversuche hinter mir.
  - (2) Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden, will nur kurzfristig ein paar Kilo loswerden.
  - (3) Mein Gewicht ist okay, aber ich fühle mich nicht wirklich fit.
- Ich möchte gern ...**
  - (1) ... nachhaltig abnehmen und mein neues Gewicht langfristig halten.
  - (2) ... kurzfristig abnehmen und meinem Körper schnell etwas Gutes tun.
  - (3) ... Power, Ausdauer und straffen Body.
- Ich möchte auf keinen Fall ...**
  - (1) ... noch eine Blitzdiät, nach der ich dann wieder zunehme.
  - (2) ... ein striktes Ernährungskonzept, an das ich mich auf Dauer halten muss.
  - (3) ... nur auf meine Ernährung achten. Bewegung ist mir viel wichtiger.

**Auswertung:**  
**Typ 1 will nachhaltig abnehmen.** Sie suchen ein Ernährungskonzept, das Sie gut auf Dauer durchhalten können. Sie wollen Ihr Leben

langfristig umstellen. Die Gewichtsabnahme wird langsamer vorangehen. Sie brauchen etwas Geduld. **Geeignete Methoden:** Vitalkost, Brigitte-Diät, Schüßlersalze, Weight Watchers, Schlank mit Darm, PaleoDiät.

**Typ 2 will schnell abnehmen.** Sie wollen Ihrem Körper hin und wieder etwas Gutes tun, ihn entschlacken und so schnell ein paar lästige Pfunde loswerden. Der Erfolg ist meist nicht von Dauer. Der Jo-Jo-Effekt kann schnell Ihre Bemühungen wieder zunichte machen. **Geeignete Methoden:** Basenfasten, die Super Vegan-Diät, Fasten und essen im täglichen Wechsel, Low Carb.

**Typ 3 will bewegt abnehmen.** Sie wollen nicht ständig Kalorien zählen, sondern treiben lieber gezielt Sport, um sich rundum gut und stark zu fühlen. Bei dieser Methode ist eine gute fachliche Anleitung durch Personaltrainer oder Fitnesstrainer unerlässlich. Achtung: Anfangs kann es durch den Muskelzuwachs sogar zur Gewichtszunahme kommen. **Geeignete Methoden:** Finyo-Stoffwechsel-Programm, Sportprogramme wie Power- und Fettweg-Formel.



IHRE FRAGE

Pauschale Steuer auf Minijob oft günstiger

Einige Rentner aus Mittelsachsen fragen, ob es rechtens ist, dass sie für eine Versteuerung ihres Zuverdienstes, der unter 450 Euro liegt, ab diesem Monat mit steuerlich zur Kasse gebeten werden. Bisher hat das der Arbeitnehmer gezahlt.

Die Leser üben einen sogenannten Minijob aus. Wie Marika Adamiak vom Lohnsteuerhilfeverein in Dresden informiert, würde es für die steuerliche Behandlung verschiedene Möglichkeiten geben, die grundsätzlich für alle Minijober gelten. „Entweder wird der Verdienst nach der persönlichen Steuerklasse versteuert, oder der Arbeitgeber kann die Pauschalversteuerung mit zwei Prozent anwenden. Diese kann entweder der Arbeitgeber tragen oder er kann sie auf den Arbeitnehmer abwälzen“, erklärt die Dresdner Beratungsstellenleiterin. Bei Rentnern führe die Versteuerung nach Steuerklasse dazu, dass eine Steuererklärung abgegeben und in der Regel Einkommensteuer nachgezahlt werden muss. Deshalb ist laut Adamiak immer die Pauschalversteuerung vorzuziehen, denn der pauschalversteuerte Lohn bleibt bei der Steuererklärung außen vor. Deshalb sollten die Leser mit dem jeweiligen Arbeitgeber klären, dass die Versteuerung nach Steuerkarte nicht gewünscht ist und, wer die Pauschalsteuer trägt. Dass diese Frage sich jetzt im Januar stellt, hänge wahrscheinlich mit dem Mindestlohn zusammen, der aber auf die steuerliche Behandlung von Verdiensten bis 450 Euro im Monat keine Auswirkungen hat. Die genannten Varianten gelten weiterhin. (gfl)

Haben auch Sie eine Frage?

Schreiben Sie an Nutzwert GmbH, Kennwort „Ihre Frage“, 01067 Dresden, Ostraallee 20 oder E-Mail an: expertentipp@redaktion-nutzwert.de

NACHRICHTEN

SKIUNFALL

Versicherung zahlt Hubschraubereinsatz

Der schnelle Abtransport mit einem Helikopter kann nach einem Skiunfall Leben retten. Die Kosten dafür trägt eine private Unfallversicherung. „Eine solche Versicherung sollte man für das Skifahren ohnehin haben“, sagt Bianca Boss vom Bund der Versicherten in Berlin. Die Bergungskosten bei einem Sturz sind dann mitversichert. Zwar sei die Schadenshöhe für die Bergung begrenzt, ein Krankentransport per Helikopter in den Alpen sei aber meist abgedeckt. Die Police gibt es bei 200.000 Grundsumme ab ungefähr 150 Euro pro Jahr. Am besten schauen sich Versicherte die Konditionen der jeweiligen Police genau an. Auch Ski- und Alpenvereine bieten ihren Mitgliedern Versicherungen an, die den Abtransport per Hubschrauber absichern. (dpa)

ERNÄHRUNG

Chinakohl enthält Stoffe gegen Krebs

Chinakohl hat einen leicht süßlichen Geschmack. Im Vergleich zu anderen Kohlsorten ist er zarter und leichter bekömmlich. Chinakohl ist arm an Kalorien (12 Kilokalorien pro 100 Gramm), aber reich an Kalium, Kalzium, Folsäure, Vitamin A und C. Vor allem sind im Chinakohl wertvolle Senfglykoside enthalten. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die krebsvorbeugend wirken. Das Gemüse kann auf viele verschiedene Weisen verwendet werden: entweder roh als Salat oder in Suppen und Eintöpfen sowie gegart im Wok, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid. Blanchierte Chinakohlblätter kann man auch für Rouladen verwenden. Beim Einkaufen sollten Verbraucher auf geschlossene Köpfe mit einer hellen, frischen Schnittfläche achten. Im Gemüsesack bleibt er einige Zeit frisch. (dpa)

SERIE: ABNEHMEN IM SELBSTTEST

Schluss mit fertig und verarbeitet

Teil 4 Vitalkost: Mehr naturbelassene als verarbeitete Lebensmittel zu essen, soll der Schlüssel sein, um nie wieder Figurprobleme zu haben. Wie das im Alltag umsetzbar ist und was es wirklich bringt, habe ich getestet.

VON STEPHANIE WESELY



Geriebener Apfel und geschrotetes Korn, dazu ein paar Nüsse – mehr muss ein leckeres und lange sättigendes Frühstück für Stephanie Wesely nicht haben. FOTO: WOLFGANG SCHMIDT

Die Vitalkost-ist keine Diät im herkömmlichen Sinne. Sie ist die gesündeste Form der Ernährung. Denn Verarbeitetes oder gar Fertiggerichte kommen nicht auf den Tisch. Die Nahrung ist so naturbelassen wie möglich. „Vergiss die Kalorien und iss dich satt. Mit den richtigen Lebensmitteln gibt es keine Figurprobleme mehr.“ Diese Botschaft der Chemnitz Gesundheitsberaterin Peggy Maidorn klingt so schön um wahr zu sein. Deshalb bin ich sofort begeistert und will Vitalkost für die schlanke Linie testen.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass die Vitalkost meinen sonstigen Ernährungsgewohnheiten durchaus sehr nahe kommt. Fleisch, Wurst oder Fast Food esse ich äußerst selten. Doch dass der Verzicht auf Fertiges zwar ein Anfang ist, aber bei weitem nicht ausreicht, stellt sich erst bei näherem Betrachten heraus.

Vitalkost ist viel mehr. Sie unterscheidet zwischen Lebens- und Nahrungsmitteln. Angestrebt wird ein Verhältnis von 80 zu 20. Alles Gekochte, Konservierte oder Präpariertes gehört zu den Nahrungsmitteln und sollte das Minimum sein. Davon nehme ich aber mit Sicherheit mehr als 20 Prozent am Tag zu mir. Das Programm hört sich jetzt doch viel schwerer an als am Anfang. Meine Begeisterung schwindet schon wieder. „Schon mit fifty-fifty bist du auf einem guten Weg und wirst Veränderungen an deinem Körper spüren“, macht mir Peggy Maidorn wieder Mut. Meine Neugier ist geweckt, jetzt will ich es wissen.

**Das Frühstück:** Den Tag starte ich mit einem Frischkorngericht. Dazu werden am Abend zuvor drei Esslöffel Getreide geschrotet und mit etwas Wasser eingeweicht. Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste – jedes Bio-korn ist geeignet. Und zum Zerkleinern genügt eine handelsübliche Kaffeemühle, ob Handbetrieb oder elektrisch ist egal. An zwei von fünf Tagen habe ich das abendliche Getreidemahlen aber vergessen! Dann habe ich das morgens nachgeholt und das Frischkorngericht mittags gegessen. Frühstück und Mittagessen lassen sich auch problemlos tauschen.

In den Getreidebrei kommen eine zerdrückte Banane und ein geriebener Bioapfel – der macht das Ganze schön fluffig. Dann noch einen kleinen Löffel frische Sahne (nicht aus der Sprühlflasche!) und ein paar Nüsse. Es ist wirklich ein Genuss, da lässt man jedes Fertigmüsl stehen. Und das Beste daran: Es sättigt sehr lange. Sechs Stunden komme ich ohne Probleme aus, merke oft erst beim Blick auf die Uhr, dass Mittag eigentlich schon lange vorbei ist. Und diese Erkenntnis lässt den Ma-

gen knurren – es ist verrückt, wie die Psyche den Körper im Griff hat.

**Das Mittagessen:** Das späte Mittagessen besteht bei mir aus frischem Salat, den ich mir mit zur Arbeit nehme, und einer dicken Scheibe Frischkornbrot mit Butter. Für dieses Frischkornbrot wird das Korn in der Nacht vor dem Backen erst gemahlen. Das Mehl lagert also nicht Tage oder Wochen, bis es verarbeitet wird. Oxidationsvorgänge, die Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zerstören, haben so weniger Zeit. Einige Bio-Bäcker bieten es bereits an. Dieses Brot ist ein Traum – es ist saftig und etwa zehn Gramm schwerer als eine Scheibe „normales“ Vollkornbrot in der gleichen Stärke und Größe. Und, Sie werden es sich denken können, es sättigt auch länger. Habe ich früher gern noch nach einer zweiten Scheibe Brot gegriffen, weil ich noch nicht dieses wohlige Gefühl im Magen hatte, würde ich es beim Frischkornbrot zwar wegen des Geschmacks auch tun, brauche es aber nicht, um satt zu werden. Und ich will ja vernünftiger sein!

In die Vitalkost passen außerdem Schmand und Käse aus Rohmilch sowie rohes Fleisch, zum Beispiel Schabefleisch oder Carpaccio. Doch Peggy Maidorn animierte mich, Salatmeister zu werden, denn es gibt weit mehr als das übliche Gemisch aus Gurke, Tomate und Eisbergsalat. Fein geriebener Blumenkohl lässt sich mit süßer Sahne und Kokosflocken verfeinern. Dann kann er fast schon als Dessert herhalten. Herzhaft gewürzt mit Öl und Kräutern passt Blumenkohl wunderbar zum Butterbrot. Oder Rote Bete gerieben mit Apfel und etwas Meerrettich, Sauerkraut mit Weinrauben oder Gurke mit Bohnen, Salat sind ein Bereich, wo man sich kreativ richtig austoben kann.

„Ich merke oft erst beim Blick auf die Uhr, dass Mittag lange vorbei ist.“

Kaffee kann ohne Einschränkung getrunken werden. Ein Löffel Honig hilft nachmittags gegen die Süßlust.

**Das Abendessen:** Abends sehne ich mich aber dann – vor allem jetzt in der kalten Jahreszeit – nach etwas Warmem. Kartoffeln mit Kräuterschmand oder Gemüsepfanne mit Käse, auch Vollkornnudeln mit Tomatenstücken und etwas Käse obendrauf gehören bei mir zu den Lieblingsgerichten.

Erlaubt ist auch ein Glas Wein

oder Bier, wobei ich dem Wein den Vorzug gebe. Kuchen und Kekse gibt es glücklicherweise auch in der Vitalkost, und sogar einen Schokoladenaufstrich – selbstgemacht, versteht sich. Alles etwas zeitaufwendiger, aber sehr lecker. Denn die süßen Sachen sehen noch viel verführerischer aus, wenn man sich vorgenommen hat, darauf zu verzichten. Da ist sie wieder – die Psyche.

**Mein Fazit:** Mit der Vitalkost komme ich besser zurecht als ich anfangs dachte. Auch die Verdauung wird damit mächtig angeregt. Wer aufgrund sitzender Tätigkeit damit Probleme hat, dem kann ich diese Ernährungsform nur empfehlen. Und die Bilanz? Zwei Kilogramm in acht Wochen sind nicht schlecht. Hunger habe ich nicht ein einziges Mal während dieser Zeit verspürt, wohl aber Appetit auf dies und das. Vitalkost ist gut durchzuhalten, wenn man gern Rohkost mag und kein Freund von Fertiggerichten ist. Ein guter Kompromiss für Naschfreake wie mich ist es, die Woche über einfacher zu leben und sich am Wochenende selbstgebackenen Kuchen & Co. zu gönnen. So kommt kein Frust auf, das Gewicht bleibt im Lot und die Verdauung klappt.

AM SAMSTAG lesen Sie: Helfen Schüßler-salze beim Abnehmen?

Das verspricht die Methode

„Lebendige“, das heißt möglichst naturbelassene Nahrung muss nicht rationiert werden. Fettpolster werden damit nicht gebildet. Voraussetzung ist, dass zwischen den Mahlzeiten, zu denen man sich immer richtig satt essen soll, fünf Stunden Pause sind. Was der Körper nicht braucht, wird ausgeschieden und nicht deponiert. Das beugt auch Cellulitis vor. Süßes wie Kuchen und Kekse sind nicht verboten, sollten aber aus guten Zutaten selbst zubereitet werden. So wird das Stück Kuchen zum Höhepunkt und nicht nebenbei reingeschoben.

Methode aus Expertensicht

Professor Thors-ten Doering, Ärztlicher Direktor der Klinik für Integrative Medizin, Bad Elster.



„Die Umsetzung einer vollwertigen Ernährung ist eine sehr gute und ausgewogene Form der Nahrungsmittelaufnahme, weil sie alle Nährstoffe enthält und pflanzlichen Lebensmitteln den Vorzug gibt. Sie ist wissenschaftlich gut belegt. Eine stabile Gewichtsreduktion ist aber mit der dauerhaften Umstellung der Ernährung verbunden und muss durch regelmäßigen Sport unterstützt werden.“

Die richtigen Lebensmittel

**Zur „lebendigen“ Nahrung,** die idealerweise 80 Prozent der täglichen Aufnahme ausmachen soll, gehören: Natürliches, Unverändertes: Nüsse, Mandeln, Oliven, Getreide, frische Früchte und Gemüse, Honig, Eier, Rohmilch und Quellwasser. Mechanisch Verändertes: Vollkornmehl, Schrot, Salate aus Obst und Gemüse, naturtrübe Säfte, Rohmilchprodukte, Leitungswasser. Fermentativ Verändertes: Hefe, Breie aus Voll- und Frischkorn, Gär-säfte (Sauerkrautsaft), rohes Sauerkraut, Schabefleisch, Carpaccio, Käse, Schmand, Most, Wein, Bier.

**Verarbeitete (gekochte und gebackene) Nahrungsmittel** sollten nur 20 Prozent der täglichen Aufnahme ausmachen. Gänzlich meiden: Fertig-gerichte, Auszugsmehl, Fabrikzucker, gehärtete Fette, H-Milch.

**Buchtipps:** Unsere Nahrung – unser Schicksal, Dr. M.Otto Bruker; Vollwertkost zum Kennenlernen, Ilse Gutjahr; „Die Naturküche“, Helmar Danner, alles Emu-Verlag.

**Kosten:** Individuelle Beratung 59,90 Euro, Dauer: 1,5 Stunden. Der Teilnehmer bekommt viele praktische Tipps und Infomaterial.

» [www.energyfitness.de/ernaehrung/ernaehrung](http://www.energyfitness.de/ernaehrung/ernaehrung)

NETZGEFLÜSTER

Tatort Couch

RONNY STROBEL ÜBER TWITTERN BEIM FERNSEKRI-MI ronny.strobel@freiepresse.de



chen des Oldenburger Ermittlers Falke mit seiner Kollegin Lorenz. Nach dem Genuss von Billstedter Milch (Milch und Korn) untersuchen sich die zwei Kriminalisten den ersten gegenseitig. Leibesvisitation unter Kriminalisten. An der Schlafzimmervand hängt ein Bild schief.

Meine Freundin sammelt neue Follower. Zumeist männliche. Sie geben sich viel Mühe, diese Kerle, um Kontakt herzustellen. Fotografieren den eingeleiteten „Intim“-Tweet am Bildschirm und schicken ihn als Direktnachricht. Wie eine Trophäe. Sie nimmt es belustigt zur Kenntnis, während ich mir bereits Gedanken mache, wie fließend die

Grenzen zwischen Follower und Stalker sind.

Es ist ja auch zu schön zu sehen, wie all diese witzigen Tweets unter ihrem Profilbild auftauchen, auf dem sie so vernonnen ausschaut. Ein Kurznachrichtendienst wie Twitter ist zwar keine Dating-App wie Tinder – aber versuchen kann man’s ja mal, scheint sich mancher zu denken. Ob es in Chemnitz einen Tatort gäbe, greift jemand den „Intim“-Tweet meiner Freundin auf. Er könne sich da eine Rolle als Ermittler vorstellen. Mit ihr als Partnerin ... Alles klar, Herr Kommissar!

Locker lässt er jedenfalls nicht, Mister Mochtgerm-Kommissar aus Tweet-City. Es ist wieder Sonntag,

diesmal spielt der Tatort in Wien. Man sieht Frauen in hohen Absätzen durchs Bild stöckeln. Bei Twitter entspinnt sich zwischen ihm und ihr ein Gespräch über die Laufkünste meiner Freundin. Hohe Absätze? Nicht ihr Fall! „So wird das nichts mit einem Chemnitz Tatort, das musst du bis dahin schon noch lernen“, zwitschert er. Sie favorisiert den Kommentar.

Mich beschleicht das Gefühl, dass es auf der Couch neben mir gerade mehr knistert als zwischen den Tatort-Ermittlern aus Oldenburg und Weimar zusammen. Der Handlung kann ich nur noch schwer folgen. Ich habe eine veritable Tweet-Blockade. Bis zum Ende des Films.

Fernsehabeende wie dieser enden gewöhnlich mit einem klaren Punktsieg: Dutzendfach sind ihre Tweets favorisiert und geteilt worden, meine dagegen kaum. Ernüchtert blicke ich auf den Fernseher. Was jetzt noch hilft? Vielleicht eine Billstedter Milch. Aber ohne Milch!

TECHNIK

Smartphone mit optischem Zoom

Asus hat auf der Consumer Electronics Show ein Smartphone mit optischem Kamera-Zoom statt der sonst üblichen digitalen Bildvergrößerung vorgestellt. Das zehn Millimeter dicke ZenFone Zoom verfügt über eine Kamera mit 13 Megapixeln Auflösung und einen optischen Dreifach-Zoom. Die Optik mit zehnteiliger Linse verfügt über integrierte Bildstabilisierung, der Autofokus arbeitet mit einem Laserstrahl. Jenseits des Automatikmodus können Nutzer ISO-Werte oder Verschlusszeiten einstellen.

Das Android-Gerät verfügt über einen 5,5 Zoll großen HD-Bildschirm, außerdem eine fünf Megapixel auflösende Frontkamera für Videotelefonie oder Selbstporträts. Als Verkaufsstart wurde das zweite Quartal genannt. (dpa)



# Schluss mit fertig

## Abnehmen im Test - Teil 4:

Die Vitalkost-Ernährung gebietet, statt verarbeiteter und Fertigkost mehr naturbelassene Lebensmittel zu essen. Das hat neben dem Abnehmen noch einen angenehmen Zusatzeffekt.

VON STEPHANIE WESELY



Geriebener Apfel, geschrotetes Korn und Nüsse - mehr darf's beim Frühstück für Redakteurin Stephanie Wesely nicht sein. Foto: W. Schmidt

Die Vitalkost ist keine Diät im herkömmlichen Sinne. Sie ist die gesündeste Form der Ernährung überhaupt. Denn Verarbeitetes oder gar Fertiggerichte kommen nicht auf den Tisch. Die Nahrung ist so naturbelassen wie möglich. „Vergiss die Kalorien und iss dich satt. Mit den richtigen Lebensmitteln gibt es keine Figurprobleme mehr“. Diese Botschaft der Chemnitz Gesundheitsberaterin Peggy Maidorn klingt zu schön um wahr zu sein. Deshalb bin ich sofort begeistert und will Vitalkost für die schlanke Linie testen.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass die Vitalkost meinen sonstigen Ernährungsgehnheiten durchaus sehr nahekommmt. Fleisch, Wurst oder Fast Food esse ich äußerst selten. Doch dass der Verzicht auf Fertiges zwar ein Anfang ist, aber bei Weitem nicht ausreicht, stellt sich erst bei näherem Betrachten heraus.

Vitalkost ist viel mehr. Sie unterscheidet zwischen Lebens- und Nahrungsmitteln. Angestrebt wird ein Verhältnis von 80 zu 20. Alles Gekochte, Konservierte oder Präparierte gehört zu den Nahrungsmitteln und sollte das Minimum sein. Davon nehme ich aber mit Sicherheit mehr als 20 Prozent am Tag zu mir. Das Programm hört sich jetzt doch viel schwerer an als am Anfang. Meine Begeisterung schwindet schon wieder. „Schon mit fifty-fifty bist du auf einem guten Weg und wirst Veränderungen an deinem Körper spüren“, macht mir Peggy Maidorn wieder Mut. Meine Neugier ist geweckt, jetzt will ich es wissen.

### Das Frühstück

Den Tag starte ich mit einem Frischkorngericht. Dazu werden am Abend zuvor drei Esslöffel Getreide geschrotet und mit etwas Wasser eingeweicht. Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste - jedes Biokorn ist geeignet. Und zum Zerkleinern genügt eine handelsübliche Kaffeemühle, ob Handbetrieb oder elektrisch ist egal. An zwei von fünf Tagen habe ich das abendliche Getreidemahlen aber vergessen! Dann habe ich das morgens nachgeholt und das Frischkorngericht mittags gegessen. Frühstück und Mittagessen lassen sich auch problemlos tauschen.

In den Getreidebrei kommen eine zerdrückte Banane und ein geriebener Bioapfel - der macht das Ganze schön fluffig. Dann noch einen kleinen Löffel frische Sahne (nicht aus der Sprühflasche) und ein paar Nüsse. Es ist wirklich ein Genuss, da lässt man jedes Fertigmitli stehen. Und das

Beste daran: Es sättigt sehr lange. Sechs Stunden komme ich ohne Probleme aus, merke oft erst beim Blick auf die Uhr, dass Mittag eigentlich schon lange vorbei ist. Und diese Erkenntnis lässt den Magen knurren - es ist verrückt, wie die Psyche den Körper im Griff hat.

### Das Mittagessen

Das späte Mittagessen besteht bei mir aus frischem Salat, den ich mir mit zur Arbeit nehme und einer dicken Scheibe Frischkornbrot mit Butter. Für dieses Frischkornbrot wird das Korn in der Nacht vor dem Backen erst gemahlen. Das Mehl lagert also nicht Tage oder Wochen, bis es verarbeitet wird. Oxidationsvorgänge, die Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zerstören, haben so weniger Zeit. Einige Bio-Bäcker bieten es bereits an. Dieses Brot ist ein Traum - es ist saftig und etwa zehn Gramm schwerer als eine Scheibe „normales“ Vollkornbrot in der gleichen Stärke und Größe. Und, Sie werden es sich denken können, es sättigt auch länger. Habe ich früher gern noch nach einer zweiten Scheibe Brot gegriffen, weil ich noch nicht dieses wohlige Gefühl im Magen hatte, würde ich es beim Frischkornbrot zwar wegen des Geschmacks auch tun, brauche es aber nicht, um satt zu werden. Und ich will ja vernünftiger sein!

In die Vitalkost passen außerdem Schmand und Käse aus Rohmilch sowie rohes Fleisch, zum Beispiel Schabefleisch oder Carpaccio. Doch Peggy Maidorn animierte mich, Salatmeister zu werden, denn es gibt weit mehr als das übliche Gemisch aus Gurke, Tomate und Eisbergsalat. Fein geriebener Blumenkohl lässt sich mit süßer Sahne und Kokosflocken verfeinern. Dann kann er fast schon als Dessert erhalten. Herzhaft gewürzt mit Öl und Kräutern passt Blumenkohl wunderbar zum Butterbrot. Oder Rote Bete gerieben mit Apfel und etwas Meerrettich, Sauerkraut mit Weintrauben oder Gurke mit Bohnen, Salate sind ein Bereich, wo man sich kreativ richtig austoben kann.

Kaffee kann ohne Einschränkung getrunken werden. Ein Löffel Honig hilft nachmittags gegen die Süßlust.

### Das Abendessen

Abends sehne ich mich aber dann - vor allem jetzt in der kalten Jahreszeit - nach etwas Warmem. Kartoffeln mit Kräuterschmand oder Gemüsepfanne mit Käse, auch Vollkornnudeln mit Tomatenstücken und etwas Käse obendrauf gehören bei mir zu den Lieblingsgerichten.

Erlaubt ist auch ein Glas Wein oder Bier, wobei ich dem Wein den Vorzug gebe.

Kuchen und Kekse gibt es glücklicherweise auch in der Vitalkost und sogar einen Schokoladenaufstrich - selbstgemacht, versteht sich. Alles etwas zeitaufwendiger, aber sehr lecker. Denn die süßen Sachen sehen noch viel verführerischer aus, wenn man sich vorgenommen hat, darauf zu verzichten. Da ist sie wieder - die Psyche.

**Mein Fazit:** Mit der Vitalernährung komme ich besser zurecht als ich anfangs dachte. Auch die Verdauung wird damit mächtig angeregt. Wer aufgrund sitzender Tätigkeit damit Probleme hat, dem kann ich diese Ernährungsform nur empfehlen. Und die Bilanz? Zwei Kilogramm in acht Wochen sind nicht schlecht. Hunger habe ich nicht ein einziges Mal während dieser Zeit verspürt, wohl aber Appetit auf dies und das.

Vitalkost ist gut durchzuhalten, wenn man gern Rohkost mag und kein Freund von Fertiggerichten ist. Ein guter Kompromiss für Nasch-Freaks wie mich ist es, die Woche über einfacher zu leben und sich am Wochenende selbst gebackenen Kuchen & Co. zu gönnen. So kommt kein Frust auf, das Gewicht bleibt im Lot, und die Verdauung funktioniert bestens.

■ Am Montag lesen Sie: Können Schüßlersalze wirklich beim Abnehmen helfen?

## Die Methode in Fakten

### Das verspricht die Vitalkost

„Lebendige“, das heißt möglichst naturbelassene Nahrung muss nicht rationiert werden. Fettpolster werden damit nicht gebildet. Voraussetzung ist, dass zwischen den Mahlzeiten, zu denen man sich immer richtig satt essen soll, fünf Stunden Pause sind. Was der Körper nicht braucht, wird ausgeschieden und nicht deponiert. Kuchen und Kekse sind nicht verboten, werden aber aus guten Zutaten selbst zubereitet. So wird das Stück Kuchen zum Höhepunkt und nicht schnell reingeschoben.

### So funktioniert's

Zur „lebendigen“ Nahrung, die idealerweise

80 Prozent der täglichen Aufnahme ausmachen soll, gehören:

- Natürliches, Unverändertes: Nüsse, Mandeln, Oliven, Getreide, frische Früchte und Gemüse, Honig, Eier, Rohmilch und Quellwasser.
- Mechanisch Verändertes: Vollkornmehl, Schrot, Salate aus Obst und Gemüse, naturtrübe Säfte, Rohmilchprodukte, Leitungswasser.
- Fermentativ Verändertes: Hefe, Breie aus Voll- und Frischkorn, Gär-säfte (Sauerkrautsaft), rohes Sauerkraut, Schabefleisch, Carpaccio, Käse, Schmand, Most, Wein, Bier.

Verarbeitete (gekochte und gebackene) Nahrungsmittel sollten nur 20 Prozent der

täglichen Aufnahme ausmachen. Gänzlich meiden: Fertiggerichte, Auszugsmehl, Fabrikzucker, gehärtete Fette, H-Milch.

**Buchtipps:** „Unsere Nahrung - unser Schicksal“, Dr. M. Otto Bruker; 19,80 Euro, ISBN: 3-89189-003-6; „Vollwertkost zum Kennenlernen“, Ilse Gutjahr; 3,50 Euro, ISBN 3-89189-075-3; „Die Naturküche“, Helma Danner, 12, 99 Euro, ISBN 3-548-36597-3, alles Emu-Verlag.

**Kosten:** Individuelle Beratung 59,90 Euro, Dauer: 1,5 Stunden. Der Teilnehmer bekommt hier viele praktische Tipps und Infomaterial.

web [www.energyfitness.de/ernaehrung/ernaehrung](http://www.energyfitness.de/ernaehrung/ernaehrung)



### Expertenurteil

Professor Thorsten Doering, Ärztlicher Direktor der Klinik für Integrative Medizin, Bad Elster: „Die Umsetzung der Vitalkost ist eine sehr gute, ausgewogene Form der Ernährung, weil sie alle Nährstoffe enthält und pflanzlichen Lebensmitteln den Vorzug gibt. Sie ist wissenschaftlich gut belegt. Eine stabile Gewichtsreduktion ist aber mit Ernährungsumstellung verbunden und muss durch Sport unterstützt werden.“

## Bestpreisklauseln für Hotels untersagt

Das Buchungsportal HRS darf sich nach einem Urteil nicht mehr die günstigsten Preise von Hotels garantieren lassen.

VON ERICH REIMANN

Viele Verbraucher lieben sie: Die Bestpreisgarantien der Reiseportale im Internet. Vermitteln sie doch das Gefühl, bei der Buchung nicht viel falsch machen zu können. Doch Wettbewerbsbehörden sind ein Dorn im Auge, und das Oberlandesgericht Düsseldorf gab ihnen am Freitag recht.

### Worum geht es bei dem Streit um Bestpreisklauseln?

Viele große Reiseportale wie HRS, Booking oder Expedia geben eine Bestpreis-Garantie. Wenn Kunden nach der Buchung auf einer anderen Webseite das gleiche Hotelzimmer bei gleichen Konditionen zu einem günstigeren Preis finden, erstatten die Anbieter die Differenz. Doch die Portale versuchen oft, das damit verbundene Risiko für sie dadurch einzuschränken, dass sie in ihren Verträgen mit den Hotels Bestpreisklauseln festschreiben.

### Wie sieht so eine Bestpreisklausel aus?

Mit solchen Klauseln sichern sich die Portale optimale Konditionen. HRS etwa verpflichtete laut Bundeskartellamt die Hotelpartner, dem Unternehmen jeweils den niedrigsten Hotelpreis, die höchstmögliche Zimmerverfügbarkeit und die jeweils günstigsten Buchungs- und Stornierungskonditionen im Internet anzubieten. Selbst direkt an der Rezeption sollten die Herbergen keine besseren Konditionen offerieren dürfen. Auch die Konkurrenten Booking und Expedia haben nach Angaben der Wettbewerbsbehörden ähnliche Klauseln.

### Was stört das Bundeskartellamt daran?

Nach Einschätzung der Wettbewerbsbehörde sind die Bestpreisklauseln nur auf den ersten Blick vorteilhaft für den Verbraucher. „Letztlich verhindern sie, dass an anderer Stelle niedrigere Hotelpreise angeboten werden können“, warnt Kartellamtspräsident Andreas Mundt. Damit beeinträchtigen sie den Wettbewerb. Das Bundeskartellamt hat deshalb in einem Pilotverfahren HRS die Klauseln untersagt. Das Oberlandesgericht gab ihm Freitag Recht.

Die Begründung: Ein konkurrierendes Buchungsportal könnte sich mit einer niedrigeren Vermittlungsprovision als HRS zufriedengeben. Weil das Hotel dadurch Geld spart, könnte es in diesem Portal seine Zimmer zu einem niedrigeren Preis anbieten. Doch dieser Mechanismus wird durch die Bestpreisklausel ausgebremst. Den Schaden hat der Verbraucher.

### Was bedeutet das Urteil für die Verbraucher?

Das Bundeskartellamt rechnet damit, dass die Verbraucher unmittelbar von der Entscheidung profitieren. Der Wettbewerb zwischen den bestehenden Portalen um niedrigere Preise werde sich nun beleben. Außerdem könnten neue Hotelbuchungsportale mit innovativen Dienstleistungen leichter in den Markt eintreten.

### Müssen die Verbraucher dafür nun auf Bestpreisgarantien verzichten?

Zumindest vorläufig nicht. HRS-Geschäftsführer Tobias Ragge kündigte an, das Unternehmen halte trotz der Gerichtsentscheidung an der bisherigen Praxis fest. Für die Kunden ändere sich nichts. Und auch die Wettbewerber Expedia und Booking locken auf ihren Internetseiten weiterhin mit ihren Bestpreisgarantien.

### Ist mit dem Urteil das Thema Bestpreisklauseln vom Tisch?

Nein. Denn das Oberlandesgericht hat wegen der Bedeutung des Verfahrens eine Rechtsbeschwerde zum Bundesgerichtshof zugelassen. Außerdem laufen beim Bundeskartellamt weitere Verfahren gegen die Portale Booking und Expedia, die die Behörde nun zügig fortführen will. Auch im Ausland sind die Bestpreisklauseln Gegenstand von Kartellverfahren. (dpa)

### Ratgeber im TV

## Erkältet - was hilft?

**Samstag, 16.00 Uhr ARD:** W wie Wissen. Erkältung ist die häufigste Erkrankung weltweit. Um Schnupfen und Husten zu kurieren, geben die Deutschen pro Jahr rund eine Milliarde Euro in Apotheken aus. Die Sendung erklärt, was wirklich gegen die Erkältung hilft.

Außerdem: **Samstag, 18.00 Uhr, NDR:** Nordtour. U. a.: 150 Jahre Max und Moritz: Auf den Spuren von Wilhelm Busch; **Sonntag, 17.00 Uhr Vox:** Auto mobil. Vergleichstest BMW X4 gegen Porsche Macan. ■ Programmänderungen möglich

## Lassen Sie es knallen!



Weinerkenntnisse  
VON SILVIO NITZSCHE

der Gänze seines Aromenbildes kennenlernen möchte. Nicht selten haben wir gereifte Jahrgangssekte oder Champagner auch bei Rotweintemperaturen getrunken und dabei größte Genussmomente erlebt und durchlebt. Aber um realistisch zu bleiben: Meist genießen wir Schaumwein der geistigen oder mentalen Erfrischung wegen oder zur Untermauerung eines lebendigen Lebensmoments. Und da sollte er natürlich nicht minder lebendig und frisch auftreten - und einfach auf der Zunge knistern.

Grundsätzlich steht der Genuss von Sekt für Lebendigkeit und Lebensfreude. Dem sollte natürlich auch im gesamten Genussvorgang nichts entgegenstehen. Daher

um Himmels willen: Lassen Sie es knallen, was das Zeug hält! Lediglich Rücksicht sollten Sie üben - beispielsweise mitten in einer Lesung, während einer Andacht oder im Krankenhaus, wenn Sie die Geburt Ihres Sprösslings feiern möchten. Anders der Kellner. Bei ihm darf das Flaschenöffnen nicht mit einem Knall, sondern lediglich mit einem - Entschuldigung, aber diese Formulierung gebrauchen fast alle Ausbilder - „Nonnenfürchen“ verbunden sein.

### Angst vor Kohlensäure-Verlust

Der Aussage, dass beim zu schnellen Öffnen, das ja den Knall verursacht, so viel Kohlensäure entweichen würde, dass der Schaumwein hiernach schaumlos wäre, sei entgegenzusetzen: Träfe dieser Umstand ein, wäre der Wein sowieso höchstens zum zelebrierenden Bespritzen des neuen Autos zu gebrauchen.

Die Angst, dass der Sekt zu viel Kohlensäure verliert, begleitet auch die Frage, ob man mit ihm anstoßen sollte oder sich lediglich elegant zuprosten darf. Ein normalwertiger Sekt übersteht den Vorgang des

Beim Sekttrinken lauern viele Fettnäpfchen, denken Genießer oft. Dabei ist alles ganz einfach.

Wie verhält man sich richtig, wenn man Sekt trinkt? Darf der Korke knallen? Darf man anstoßen, und in welchem Glas serviert man den Schaumwein idealerweise? Fragen, die uns auf dem Jahresweg mehrfach begegnen. Es gibt eigentlich nur einen wichtigen Grundsatz: Solange Sie sich den Sekt, Prosecco, Champagner, Crémant oder Cava nicht aus der Flasche oder mit einem Strohhalm zugeführt haben, haben Sie vieles richtig gemacht. Genießer vermuten oft etliche Fettnäpfchen, die es eigentlich gar nicht gibt.

Natürlich wirkt ein möglichst kühl servierter Schaumwein - bei vier bis acht Grad Celsius - erfrischender, als einer, den man bei Kühlschranktemperatur trinkt, sprich bei acht bis zehn Grad. Je hochwertiger so ein Sprudelwein ist, desto temperierter sollte man ihn genießen, wenn man ihn in