

Sven-David Müller

Die Müller-Diät

Sven-David Müller

Die Müller-Diät

Dauerhafte Ernährungsumstellung für die Idealfigur

schlütersche

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-89993-504-7

Anschrift des Autors:

Sven-David Müller-Nothmann
Diätassistent/Diabetesberater DDG
Zentrum für Ernährungsberatung und -kommunikation
Viktoriastraße 8
52062 Aachen
Telefon: 02 41 / 40 99 408
Telefax: 02 41 / 40 99 409
Email: info@svendavidmueller.de
Internet: www.svendavidmueller.de

Fotos:

Ingo Wandmacher: 5, 35, 42–82, 84–100, 102–104, 106–108, 110
MEV: 12–27, 32, 36, 38, 39, 83, 101, 105, 109
Corbis: Umschlag (links)
Kerker und Baum: Umschlag (rechts)

Legende:

TL = Teelöffel
EL = Esslöffel
kcal = Kilokalorien
g = Gramm
ml = Milliliter
TK = Tiefkühl

© 2005 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dies besonders gekennzeichnet wurde.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Richard Bretschneider GmbH, Braunschweig

Inhalt



- 7 Vorwort**
- 9 Geleitwort**
von Professor Hademar Bankhofer
- 10 Das Konzept der Müller-Diät**
- 11 So funktioniert die Müller-Diät**
- 11 Eine Kalorie ist eine Kalorie
- 11 Der Jojo-Effekt: So schlagen Sie der Evolution ein Schnippchen
- 13 Mit dem Glyx aus der Insulinfalle: die richtigen Kohlenhydrate
- 14 Eiweiß macht schlank und straff
- 15 Die Sache mit dem Fett
- 15 CLA – der Körpermanager
- 16 Zucker: Freund oder Feind?
- 17 Machen Vitamine, Mineralstoffe & Co. schlank?
- 19 Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung
- 21 Wir essen uns dick
- 22 Tipps und Infos rund ums Schlankwerden**
- 22 Zweifelhafte Schlankheitsmittel
- 23 Bin ich überhaupt zu dick?
- 25 Ist Übergewicht erblich?
- 25 Bewegung tut gut
- 28 Die acht besten Tipps zum Schlankbleiben
- 31 Die 60 besten Tipps zum Abnehmen

- 35 Jetzt geht's los: die Müller-Diät**
- 36 Der Müller-Diät-Tag: So läuft es am besten
- 40 Die Umstellungsphase
- 43 Die Fatburning-Phase
- 101 Die Stabilisierungsphase
- 111 Die Einkaufslisten
- 117 Die größten Diätlügen**
- 125 Rat und Tat**
- 127 Autoreninfo**
- 128 Register**



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,



es gibt hunderte von Diätbüchern. Warum also noch einen weiteren Ratgeber schreiben? Weil anscheinend alle bisherigen Diäten nicht wirken: Die Menschen werden trotz Diäten immer dicker.

Wie oft haben mir Patienten erzählt, dass sie schon beim Anblick von Torte oder Leberwurst zunehmen. Und wie oft denken Übergewichtige, dass Sport die Oberschenkel durch Muskelwachstum noch dicker macht, obwohl doch Muskeln mager sind und Fett abbauen helfen! Wie oft habe ich von Diäten erzählt bekommen, die aus morgens einem halben Brötchen mit etwas Lätta, zwischendurch einer Tasse Luft, mittags einer klaren Brühe und abends einem Tomatensalat mit Knäckebrötchen bestehen – und trotzdem haben die Betroffenen nicht abgenommen, ihr Gewicht stieg sogar noch.

Seit 1989 betreue ich als Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft übergewichtige Menschen auf ihrem Weg zu einem schlankeren Gewicht; an der Universitätsklinik der RWTH Aachen sowie der ernährungsmedizinischen Beratung in Aachen habe ich mehr als 20.000 Patienten beraten. Während dieser Zeit habe ich begonnen, ein neues Konzept für die gesunde Gewichtsreduktion zu erarbeiten und zu prüfen: die Müller-Diät.

Einfach zu überwinden ist ein Gewichtsproblem zugegebenermaßen nicht,

denn sonst hätten 30 Jahre Brigitte-Diät, Weicht Watchers und Legionen von Diätassistenten und Ernährungswissenschaftlern doch Erfolg haben müssen. Trotz – oder gerade wegen? – der Diätwelle werden die Menschen immer dicker und dicker. Was ist also wichtig? *Eine Reduktionskost muss sinnvoll und gesund sein. Abnehmen sollte Spaß machen und Sie müssen es wirklich wollen.*

Ich habe die Müller-Diät in enger Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern und Ernährungsmedizinern entwickelt. Sie ist wissenschaftlich nachprüfbar und funktioniert. Die Müller-Diät nach meinem Moderat-Prinzip ist ein Sechswochen-Programm zur dauerhaften Ernährungsumstellung. Sie ist mehr als eine Diät, sie ist ein Ernährungsprogramm, mit dem Sie garantiert 2 kg reines Fettgewebe in zwei Wochen abnehmen und lernen, gesund zu essen und Ihr Gewicht dauerhaft zu halten. Auch vor dem Jojo-Effekt müssen Sie keine Angst mehr haben, denn mit dem Müller-Konzept bleiben Sie dauerhaft schlanker. Sowohl meine Diät als auch die Produkte sind für Diabetiker geeignet. Im Zweifelsfall sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie die Müller-Diät beginnen.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen während Ihrer Müller-Diät haben, können Sie mich einfach kontaktieren. Ich helfe Ihnen gern auf Ihrem Weg zu einem schlankeren Gewicht!

Viel Gesundheit und Erfolg wünscht Ihnen
Ihr

Sven-David Müller

Geleitwort

von Professor Hademar Bankhofer

Die Müller-Diät beweist es: Wer abnehmen will, muss gut essen!

Liebe Leserin, lieber Leser,



wir kennen das doch alle: Da will in unserem nächsten Umfeld jemand abnehmen. Und das erste, was er unentwegt allen verkündet, lautet: „Ich muss weniger essen!“ Genau dieser

Satz ist sein Verhängnis. Er darf nämlich nicht weniger essen. Im Gegenteil: Er muss sich satt essen. Er hat nämlich bisher zu wenig gegessen. Zuwenig von wertvollen Nahrungsmitteln. Endlich sagt uns das eine kompetente Persönlichkeit: Sven-David Müller. Ein Experte mit jahrelanger Erfahrung im Umgang mit Übergewichtigen. Seine Philosophie lautet: Wer abnehmen will, muss sich satt essen. Mit Lebensmitteln, die optimal sättigen, im Organismus aber kein Chaos anstellen. Genau das ist der sympathische und logische Trick bei der neuen Diät, bei der Müller-Diät. Sie beweist uns: Man kann sich gesund und schlank essen.

In den letzten Jahren sind Millionen Menschen total verunsichert worden, was das Abspecken betrifft: Die einen Experten haben empfohlen, Fleisch zu meiden, auf Kohlenhydrate zu vertrauen. Andere wieder haben die Atkins-Diät wieder aufleben lassen, die Kohlenhydra-

te verteufelt und Fleisch sowie Fett hochjubelt. Was ist nun der richtige und erfolgreiche Weg? Es ist – wie immer im Leben – der goldene Mittelweg. Und genau das ist die Müller-Diät. Sie vermeidet den verführerischen Heißhunger, schützt vor der Insulinfalle, schont die Bauchspeicheldrüse. Wir erfahren, welche Kohlenhydrate wir meiden müssen – nämlich die Weißmehlprodukte und den Zucker. Und wir lernen, dass wir herzhaft, großzügig bemessene Speisen essen dürfen. Speisen, die uns satt machen.

Und dann finde ich als Leitmotiv der Müller-Diät eine goldene Regel, mit der ich seit Jahren vielen Mitmenschen auf die Nerven gehe, weil ich es immer und ewig im Fernsehen, Radio und in meinen Büchern predige: Wer gesund leben, schlank werden und schlank bleiben möchte, der muss jeden Tag 2 ¹/₂ bis 3 Liter Wasser trinken.

Ich freue mich, dass es die Müller-Diät gibt. Sie ist der vernünftige, moderate Weg zum Wunschgewicht; sie wird vielen Menschen dabei helfen, dass sie es endlich schaffen, ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Und darum danke ich Sven-David Müller, dass er dieses Buch für Sie geschrieben hat.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr

Professor | Hademar Bankhofer

Das Konzept der Müller-Diät

Die Müller-Diät ist die Moderat-Diät und hebt sich damit nachhaltig von den bekannten High- bzw. Low-Carb oder Low-Fat Diäten ab. Sie funktioniert auch anders als Crash- oder Extremdiäten, die auf Null-Kalorienzufuhr oder die Bevorzugung eines Lebensmittels bauen. Sie empfiehlt auch kein extremes Sportprogramm.

Die Müller Diät setzt auf eine moderate Ernährungsweise, die keine Lebensmittel verbietet und keine Lebensmittelgruppe oder Nahrungsinhaltstoffe einseitig in den Vordergrund stellt. Die ständig steigende Zahl der Übergewichtigen – trotz oder wegen High- und Low-Carb – zeigt, dass eine moderate, also gemäßigte Diät gefordert ist, die dem menschlichen Bedürfnis nach einer ausgewogenen Mischkost gerecht wird.

Eine moderate Diät heißt:

- Mehr Bewegung – aber kein Extremsport, sondern täglich 15 bis 30 Minuten Ausdauer- und Kraftsport.
- Bessere Ernährungsweise – aber keine Verbote, keine einseitige Bevorzugung, kein Fasten oder Kalorienzählen, sondern die moderate, intelligente Zufuhr aller Nahrungsinhaltsstoffe mit viel Geschmack.
- Mehr Entspannung – keinen dickmachenden Stress, sondern Entspannungstechniken wie beispielsweise autogenes Training.

Die Müller-Diät zeigt den Weg zu einer moderaten und gesunden Lebens- und Ernährungsweise auf, die dauerhaft schlanker macht.

So funktioniert die Müller-Diät

Eine Kalorie ist eine Kalorie

Dieser Satz des renommierten Ernährungswissenschaftlers Prof. Berthold Gassmann widerspricht den Verfechtern der Atkins-, „Fit-durch-Fett-“ oder Glyx-Diäten, bei denen auf Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fett mehr oder weniger verzichtet wird. Die aktuelle Ernährungsforschung zeigt nämlich: Einseitige Diäten funktionieren schlechter als die vielseitigen Ernährungsprogramme. Der Grund: Die Sättigung ist dann am höchsten, wenn eine Mahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthält.

Fett kann nicht als Sündenbock für die Auswirkungen eines ungünstigen Lebensstils herhalten. Fett hat zwar die höchste Kaloriendichte, ist jedoch ein lebensnotwendiger Stoff. Wichtig ist, moderat pflanzliche Fette zu konsumieren und auf versteckte Fette in Kuchen, Wurst oder Käse zu achten – es kommt also einfach auf die richtigen Fette an.

Auch kohlenhydratarmer Kost hilft nicht unbedingt bei der Gewichtsreduktion, denn Kohlenhydrate erlauben größere Portionen als zum Beispiel fettreiche Mahlzeiten – bei gleicher Kalorienmenge.

Übergewicht ist vielmehr die Folge eines Ungleichgewichtes von Energieaufnahme und Energieverbrauch, sprich: Wir werden dick, wenn wir mehr essen, als unser Körper verbraucht, und hierbei ist es gleichgültig, ob die überschüssigen Kalorien aus Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten oder Alkohol stammen. Eine Reduktionskost sollte folglich nicht extrem ge-

staltet werden, sondern moderat alle Lebensmittelgruppen beinhalten.

Deshalb enthält die Müller-Diät Deftiges und Süßes in jeder Mahlzeit. Grundsätzlich ist kein Lebensmittel verboten, denn ein Lebensmittel ist nicht an und für sich gesund oder ungesund. Vielmehr bewirkt die Mischung und Auswahl der verschiedenen Lebensmittel, ob sie gesund sind oder nicht.

Grundsätzlich ist eine Körperfettreduktion durch jede kalorienreduzierte Kost möglich. Auch durch die Aufnahme von 1200 kcal in Form von Fett oder Zucker würde man abnehmen. Gesund und sinnvoll wäre das aber nicht, da in vielen Fällen vorrangig Muskelmasse abgebaut würde, was zum gefürchteten Jojo-Effekt führt.

**Eine Kalorie ist eine Kalorie!
Jede Kalorienreduktion führt zur Gewichtsabnahme, ist aber nicht unbedingt gesund.**

Der Jojo-Effekt: So schlagen Sie der Evolution ein Schnippen

Mindestens 75 % der Menschen haben einen Stoffwechsel, der eher zur Gewichtszunahme als zur Gewichtsabnahme neigt. Das liegt daran, dass unser Körper wie ein Speicher funktioniert: Sein Ziel ist es, für Notzeiten Reserven aufzubauen. Sind wir die lästigen Pfunde also endlich losgeworden, haben wir bald darauf mehr davon als zuvor.

Dieser Jojo-Effekt ist eine Überlebensstrategie, die sich im Laufe der Evolution entwickelt hat und die noch heute funktioniert, inzwischen leider zu



Bei jeder Diät baut unser Körper zuerst Muskeln ab. Da hilft nur regelmäßige Bewegung!

unserem Nachteil. Denn wenn es unsere Vorfahren endlich geschafft hatten, große Energiereserven für Hungersnöte anzulegen, gab der Körper diese auch so schnell nicht wieder her. In der Vergangenheit wurden Hungerphasen eben nicht freiwillig zur Gewichtsreduktion eingelegt, sondern waren naturgegeben. Diese Hungerphasen hielten in der Regel länger, manchmal über Monate hinweg an. Würde der Körper Fettreserven rasch abbauen, wäre unser Überleben schnell in Frage gestellt gewesen. Daher nimmt kein Säugetier, auch der Mensch nicht, rasch an Körpergewicht ab. Vielmehr versucht der Organismus, seinen Energiebedarf einzuschränken, damit er länger von den Reserven zehren kann, um nicht zu verhungern.

Statt rasch Fettgewebe zur Energiegewinnung heranzuziehen, baut der Körper zu allem Übel zuerst Muskeln ab, denn die verbrauchen reichlich Energie – und weniger Muskeln bedeutet längere Reserven. Dieses Vorgehen ist effizient, aber für eine Gewichtsabnahme sehr störend. Durch den Muskelabbau ist nach Beendigung der Diät der Energiebedarf gesenkt, und man nimmt sehr leicht wieder an Gewicht, insbesondere an Fettgewebe, zu. Viele Menschen, die regelmäßig „auf Diät“ sind, haben schon viel Muskelmasse verloren. Leider ist es kaum möglich, ganz gezielt Fettgewebe abzubauen.

Den Jojo-Effekt kann man überwinden: mit eiweißreicher Kost und regelmäßiger Bewegung.

Der menschliche Stoffwechsel funktioniert wie ein Speicher!

Mit dem Glyx aus der Insulinfalle: die richtigen Kohlenhydrate

Viele Kohlenhydrate werden vom Körper schnell aufgenommen und lassen den Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe steigen. Um den Blutzuckerspiegel wieder auf das Normalmaß zu senken, schüttet der Körper daher schnell große Mengen an Insulin aus. Das überschüssige Insulin senkt den Blutzuckerspiegel so weit, dass es zu einer leichten Unterzuckerung kommt. Auf diese Unterzuckerung reagiert der Körper mit Hunger. Darüber hinaus erschwert ein hoher Insulinspiegel den Abbau von Körperfett.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst liefern genauso wie Brötchen, Kartoffelbrei und Traubenzucker mehr oder weniger reichlich Kohlenhydrate. Doch warum sind Kohlenhydrate einerseits wichtige Energiequellen für den Körper und sättigen hervorragend, andererseits

aber mitverantwortlich für die Entstehung von Hunger und Übergewicht?

Kohlenhydrate sind nicht grundsätzlich schlecht für den Menschen – im Gegenteil. Unser Gehirn, unsere roten Blutkörperchen und bestimmte Nierenzellen sind praktisch auf Traubenzucker angewiesen, um arbeiten zu können.

Der Schlüssel für die Bewertung von Kohlenhydraten liegt in deren Blutzuckerwirksamkeit. Diese gibt an, ob das Kohlenhydrat den Blutzuckerspiegel rasch oder weniger rasch steigert. Wer abnehmen möchte, sollte einfach für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgen. Das heißt konkret: Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (Glyx) auswählen. Das sind Kohlenhydrate, die nur langsam abgebaut werden. Durch diese steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam und hält lange an. Dies führt zu einer lang anhaltenden Sättigung.

Nicht sättigende, reichlich Insulin produzierende Kohlenhydratträger, wie

Kohlenhydrate – die wichtigsten Schlank- und Dickmacher

Schlankmacher	Dickmacher
Gemüse	Traubenzucker
rohes Obst (mit Schale)	Zucker
Fruchtzucker	Brötchen
Hülsenfrüchte	Graubrot
Pilze	Baguette
grobes Vollkornbrot	Salzkartoffeln
Spaghetti oder Vollkornnudeln al dente	Kartoffelbrei
Basmatireis	Eierteigwaren weich gekocht
Vollkornreis bissfest	Parboiled Reis/weißer Reis
kleine Pellkartoffeln mit Schale	Fertigprodukte
abgekühlte Pellkartoffeln	Fastfood
Ballaststoffreiches	Ballaststoffarmes
natürliche, ballaststoffreiche Lebensmittel	industriell verarbeitete Lebensmittel

zuckerhaltige Limonade, Weißbrot oder Kartoffelbrei, machen dem Stoffwechsel zu schaffen. Sie lassen mit dem Insulinspiegel auch das Gewicht ansteigen. Der Ernährungsmediziner spricht von Kohlenhydratmast, die zur Insulinmast führt. Ideal hingegen sind Kohlenhydrate aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Soja und Obst. Diese haben einen niedrigen Glyx, sind moderat.

Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel langsam steigern, sind gesund. Wer abends Kohlenhydrate mit hohem Glyx isst, baut kein Fettgewebe ab.

Eiweiß macht schlank und straff

Bisher standen Kohlenhydrate und Fette im Mittelpunkt der Ernährungsempfehlungen. Dabei wurde das Eiweiß weitgehend vergessen. Aktuelle Studien beweisen aber, dass Eiweiß schlank machen kann, gut sättigt und bei der richtigen Auswahl ein echter Gesundbrunnen ist. Früher galt, dass nur Kohlenhydrate richtig satt machen. Aber das ist falsch. In letzter Zeit erregen eiweißreiche und kohlenhydratarme Diäten immer mehr Aufmerksamkeit.

Eiweiße sind für eine optimale Sättigung besonders wichtig. Außerdem muss bei einer Diät darauf geachtet werden, dass der Körper nicht zu viele Muskeln abbaut. Muskeln lassen sich am besten mit einer Diät erhalten, die 1200 und 1600 kcal enthält, die relativ eiweißreich ist und bei der täglich mindestens 15, besser 30 Minuten Ausdauersport betrieb-

ben wird. Studien haben gezeigt, dass Eiweiß ein guter Fatburner ist. Aus Eiweißbausteinen bildet der Körper Botenstoffe, die Sättigung signalisieren. Eiweiß sättigt besser als Kohlenhydrate oder Fette. Zudem hat Eiweiß praktisch keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass durch eine eiweißreichere Reduktionskost besonders viel Körpergewicht abgebaut wird. Im Rahmen einer Studie, die auf dem europäischen Adipositaskongress vorgestellt wurde, verglichen Ernährungsforscher eine eiweißreiche Diät mit einer kohlenhydratreichen Diät, die wenig Eiweiß enthielt. Die eiweißreiche Diät baute doppelt so viel Fett ab wie die kohlenhydratreiche.

Ganz wichtig ist, dass das Eiweiß möglichst fettarm ist, damit der Körper nicht zu viele Kalorien erhält. Ziel ist, dauerhaft das Verhältnis von Muskelmasse zu Körperfett zu verändern. Mehr Muskeln und weniger Fett machen gesund und lassen das Problem Übergewicht dauerhaft verschwinden. Jedes Gramm Fettgewebe, das Sie abbauen, und jedes Gramm Muskeln, das sie nicht abbauen, macht Sie gesünder und hilft Ihnen, dauerhaft schlank zu bleiben.

Bei einer Diät sollten mindestens 0,8 g Eiweiß pro Körperkilogramm aufgenommen werden. Das entspricht 72 g Eiweiß bei 90 kg Lebendgewicht.

Fettarmes Eiweiß verändert das Verhältnis von Muskelmasse zu Körperfett. Mehr Muskeln und weniger Fett machen gesund und lassen das Problem Übergewicht dauerhaft verschwinden.

Eiweiß macht schlank.

Die Sache mit dem Fett

Eine fettreiche Ernährungsweise ist grundsätzlich nicht gesund – insbesondere die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren. Eine sinnvolle Reduktionskost ist aber auch nicht fettarm. Da das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren in der durchschnittlichen Ernährung durch den viel zu geringen Fischkonsum und eine falsche Speisefettauswahl schlecht ist, sollten deutlich mehr Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Quellen dafür sind Fischöle, Fischölkapseln, Omega-3-Fettsäuren aus Algen oder Rapsöl. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Insulinwirkung, senken also die Blutfette und den Blutdruck. Außerdem helfen sie bei der Behandlung von Entzündungen. Ganz besonders gut ist konjugierte Linolsäure (CLA), die als echter Bodyformer wirkt. Sie kann nämlich dazu beitragen, Körperfettmasse abzubauen bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse.

Wir nehmen zu wenig Omega-3-Fettsäuren auf.

CLA – der Körperformer

Milch liefert Mineralien, Vitamine und andere wichtige Nährstoffe. In der Milch steckt jedoch noch eine weitere Substanz: CLA, die konjugierte Linolsäure (Conjugated Linoleic Acid). In jüngster Zeit hat sich CLA als „Körperformer“ einen Namen gemacht. Klinischen Studien zufolge kann CLA den Körperfettanteil reduzieren und den Anteil fettfreier Körpermasse erhöhen. CLA ist einfach eine gesunde

Fettsäure, die bei der Optimierung der Körperzusammensetzung hilft.

CLA steckt vor allem im Fettanteil von Milch und Milchprodukten sowie in Fleisch von Wiederkäuern wie Kühen, Ziegen und Schafen. Ein Nebeneffekt unseres bewussteren Umgangs mit Fetten ist somit leider auch ein Rückgang der CLA-Aufnahme. Schätzungen zufolge werden im deutschsprachigen Raum nur etwa 0,3 bis 0,6 g pro Tag aufgenommen.

Aus Untersuchungen weiß man heute, dass rund 3 g CLA pro Tag eine optimale Wirkung gewährleisten. Diese Menge lässt sich nur über eine gezielte Anreicherung der Ernährung erreichen. Eine gute Möglichkeit dazu sind Präparate mit CLA aus pflanzlichen Quellen, wie zum Beispiel aus dem Öl der Färberdistel. Diese CLA-Form kommt jetzt in Deutschland unter dem Markennamen *Tonalin*® auf den Markt, dessen Sicherheit und Wirkungsweise in sieben klinischen Studien dokumentiert ist.

Dazu gehört eine norwegische Langzeitstudie, die im Juni 2004 im renommierten *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht wurde. Zwölf Monate lang erhielten 18 übergewichtige, gesunde Männer und Frauen zwischen 18 und 65 Jahren nach dem Zufallsprinzip täglich 3,4 g CLA oder die entsprechende Menge Olivenöl als Scheinpräparat (Placebo). Zu Studienbeginn und dann alle drei Monate wurden Gewicht, Body Mass Index (BMI) und Körperfett der Studienteilnehmer gemessen sowie mögliche Nebenwirkungen aufgezeichnet. Körperzusammensetzung und Blutproben wurden ebenfalls in regelmäßigen Abständen analysiert.

Zu Beginn der Untersuchung waren Gewicht, BMI sowie das Verhältnis zwi-

schen Körperfett und fettfreier Körpermasse in allen Teilnehmergruppen gleich. Nach sechs Monaten zeigte die CLA-Gruppe eine signifikante Reduzierung ihres Körperfettanteils, während die Placebo-Gruppe keine Veränderungen aufwies. Innerhalb der gesamten Studiendauer nahmen alle Teilnehmer täglich die gleiche Kalorienmenge auf, und auch die körperliche Bewegung war in beiden Gruppen gleich, so dass diese beiden Faktoren sehr wahrscheinlich keine Rolle bei der positiven Veränderung der Körperzusammensetzung in der CLA-Gruppe spielten.

CLA kann nicht nur den Körperfettanteil reduzieren. Die Datenlage weist darauf hin, dass sich das abgebaute Fett auch nicht wieder anlagert. Dadurch kann die konjugierte Linolsäure helfen, dem berüchtigten Jojo-Effekt entgegenzuwirken. CLA ist jedoch kein Wundermittel und kann weder eine gesunde Ernährungsweise noch den flotten Spaziergang oder die Aerobic-Stunde ersetzen. Sie kann jedoch zusätzliche Motivation für eine Ernährungsumstellung mit regelmäßiger Bewegung liefern, da die fettreduzierende Wirkung durch sportliche Ak-

tivitäten verstärkt wird. In einer weiteren Studie absolvierten die Teilnehmer dreimal wöchentlich ein moderates Fitnessprogramm und erhielten täglich CLA, was nach nur zwölf Wochen zu einer Reduzierung der Körperfettmasse um 20 % führte.

Zucker: Freund oder Feind?

Zucker wird häufig für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich gemacht. Zucker selbst ist dafür aber sicher nicht allein verantwortlich. Zucker in Reinform nehmen wir relativ selten zu uns. Viel häufiger essen wir fetthaltige Süßigkeiten, die dann doch reichlich Kalorien liefern. Vor diesem Hintergrund sollten Sie Tee, Kaffee und Getränke ohne Zucker bevorzugen. Wenn Sie beispielsweise ein Jahr lang anstatt des gewohnten Liters Cola oder der Limonade einen Liter Cola Light oder süßstoffgesüßte Limonade trinken und den Kaffee anstatt mit Zucker mit Süßstoff süßen, sparen Sie die kaum fassbare Summe von 215.350 kcal ein. Das entspricht dem Kaloriengehalt von 23 kg Fett.

Zucker selbst ist für Übergewicht meistens gar nicht verantwortlich, denn Zucker in Reinform nehmen wir relativ selten zu uns. Viel häufiger essen wir fetthaltige Süßigkeiten, die dann doch reichlich Kalorien liefern.



Natürlich macht die Verwendung von Süßstoff allein nicht schlank, denn Süßstoff ist eben kein schlankmachendes Medikament, sondern eine Substanz, die extrem süß schmeckt, dem Körper dabei aber praktisch keine Energie liefert. Aber Süßstoffe sind immerhin kalorien- oder praktisch kalorienfrei. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass Süßstoffe grundsätzlich keinen Einfluss auf den Insulinspiegel haben. Es stimmt also nicht, dass Süßstoffe Appetit oder gar Hunger machen, denn Süßstoffe haben einen Glyx von Null.

Grundsätzlich gilt, dass es nicht sinnvoll ist, sich den Geschmack durch zu viel Süßes zu verderben. Setzen Sie Süßstoffe also in Maßen ein, dann haben Sie nur Vorteile, und keine Nachteile.

Light-Lebensmittel oder kalorienreduzierte Lebensmittel können Ihnen helfen, viele Kalorien einzusparen. Achten Sie immer auf den Kaloriengehalt und kaufen Sie solche Lebensmittel nur, wenn Sie mit dem Hinweis „Enthält xy % weniger Kalorien“ ausgestattet sind. Natürlich ist es sinnvoll, fettreduzierten Käse, fettreduzierte Wurst oder andere Produkte zu verzehren. Nur eines dürfen Sie nicht tun: die doppelte Menge davon essen. Denn eine Kalorieneinsparung von 40 % bedeutet eben nicht, dass Sie davon so viel essen können, wie Sie wollen. In normalen Mengen gegessen, helfen Light- und kalorienreduzierte Lebensmittel bei der Gewichtsreduktion. Garantiert!

Viel Zucker macht zwar glücklich – aber auch dick! Süßstoffe verursachen keinen Heißhunger und helfen beim Abnehmen.

Machen Vitamine, Mineralstoffe & Co. schlank?

Vitamine, Mineralstoffe und so genannte sekundäre Pflanzenstoffe sowie einige andere Substanzen werden unter dem Oberbegriff Vitalstoffe zusammengefasst. Ernährungswissenschaftler sprechen bei Vitaminen und Mineralstoffen von Mikronährstoffen. Um optimal zu funktionieren, ist der Stoffwechsel unseres Körpers auf eine Vielzahl von Helfern – fast immer Vitalstoffe – angewiesen. Bei einer unzureichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen können Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel nicht optimal funktionieren. Viele andere Vitalstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Obst erfüllen ebenfalls wichtige Aufgaben in der Nährstoffverwertung.

Der Vitalstoffbedarf steigt während einer Diät. Das ist auf erhöhte Verluste über den Urin zurückzuführen. Zudem enthält eine Kost mit weniger Kalorien in der Regel auch weniger Vitalstoffe als eine kalorienreiche Kost. Der Organismus wird insbesondere während der Gewichtsreduktion von so genannten freien Radikalen bedroht, und der Antioxidanzien-Bedarf steigt. Auch der Abbau von Fett führt zu einem Mehrbedarf an antioxidativen Stoffen wie Vitamin C und E, Zink oder Selen. Ernährungsmedizinisch bewiesen ist, dass Übergewicht auch eine entzündungsfördernde Komponente hat, und dass viele Übergewichtige einen hohen Cortisolspiegel und auch Lebensmittel-Unverträglichkeitsreaktionen haben. Das erhöht den Bedarf an entzündungshemmendem Zink und erfordert mehr Antioxidanzien, um freie Radikale abzuwehren.

Um während einer Reduktionskost keine Unterversorgung an lebenswichtigen Vitalstoffen zu erleiden, sollten Sie die Müller-Diät täglich um einige Nahrungsergänzungsmittel ergänzen.

Kalzium

Studien aus den USA haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Kalzium und einer verminderten Fettverwertung oder einem niedrigeren Körperfettgehalt gibt. Kalzium aktiviert den Stoffwechsel, heizt die Verdauungsenzyme an und fördert die Verbrennung von Fettpolstern. Trinken Sie daher täglich drei Flaschen kalziumreiches Mineralwasser.

Zimt

Zimt enthält Aromastoffe, die den Blutzuckerspiegel, die Blutfette und das LDL-Cholesterin (das so genannte „böse“ Cholesterin, das Gefäßverkalkung begünstigt) senken und damit den Heißhunger auf Süßes bekämpfen. Diabetiker können mit Zimt ihren Blutzuckerspiegel

um bis zu 30 % senken. Eine Prise Zimt im Kaffee oder Essen reicht da schon aus. Oder Sie kaufen sich Zimtkapseln mit wässrigem Zimtextrakt aus der Apotheke.

Chrom

Chrom verbessert die Wirkung des Insulins. Der Blutzuckerspiegel stabilisiert sich, und die Fettverbrennung wird aktiviert. Chrom ist am Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel beteiligt. Es hilft gegen Heißhunger, erhöht die Fettverbrennung und ist für die Kohlenhydratverwertung zuständig. Rezeptfreie Präparate erhalten Sie in der Apotheke.

Zink

Das Zink ist ein echter Fatburner und beugt Blutzuckerschwankungen und insulinbedingtem Hunger vor. In Deutschland liegt häufig Zinkmangel vor, daher sollten Sie täglich 12 bis 15 mg Zink zu sich nehmen. Ideal sind organische Zinkverbindungen wie Zinkhistidin oder Zinkgluconat, da sie eine hohe Biover-

Bei einer unzureichenden Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen kann unser Stoffwechsel nicht optimal funktionieren. Achten Sie während einer Diät verstärkt auf eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen!



füßbarkeit aufweisen. Zink können Sie reichlich über Fleisch oder spezielle Produkte aus der Apotheke aufnehmen.

Fatburner – nützliche Helfer, die es wirklich gibt

In der Presse wird viel über Fatburner berichtet. Gibt es die wirklich? Ja! Die Natur bietet uns viele natürliche Kalorienkiller, die zusammen mit Sport das Abnehmen leichter machen.

Fatburner sind Substanzen, die zu einem höheren Energiebedarf führen. Dazu gehören beispielsweise Capsaicin und Koffein. Nehmen Sie möglichst zu jeder Mahlzeit Fatburner auf, am besten 30 Minuten nach der Mahlzeit.

Vitamin C

Das Wundermittel der Models: Regelmäßig eine geschälte Zitrone vor dem Schlafengehen – und man hat weniger Figurprobleme. Mit Hilfe von Vitamin C wird der Nervenreizstoff Noradrenalin im Körper produziert. Dieses Hormon sorgt nicht nur dafür, dass wir Stress besser bewältigen können, sondern auch dafür, dass dabei besonders viel Fett verbrannt wird. Noradrenalin gelangt blitzschnell über die Nervenbahn in die Fettzelle, um dort das Fett abzubauen. Vitamin C aus Obst und Gemüse ist zum Abnehmen ideal!

Koffein

Koffein ist als „Wachmacher“ bekannt. Tatsächlich hat Koffein eine anregende und stimulierende Wirkung. Es steigert Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und geistige Aufnahmefähigkeit. Koffein kann Müdigkeit entgegenwirken und bei körperlicher Belastung eine Ermüdung hinauszögern.

Zudem bewirkt es beim Sport während der ersten 15 bis 20 Minuten einen Anstieg der freien Fettsäuren im Blut; diese können von trainierten Ausdauersportlern als Energiequelle genutzt werden – sie wird nicht bei Belastungsbeginn aufgebraucht, sondern steht für einen späteren Zeitpunkt zur Verfügung. Da reichen bei einer 60 kg schweren Person schon 3–4 Tassen Kaffee. Ein kleiner starker Kaffee nach der Mahlzeit steigert die Wärmeproduktion unseres Körpers. Koffein kann auch bei kürzeren, intensiven Belastungen zu einer Leistungssteigerung beitragen. Die anregende Substanz ist nicht nur in Kaffee, sondern auch schwarzem und grünem Tee, Cola-Getränken, Energy-Drinks, Kakao und Guarana enthalten.

Capsaicin

Der „Scharfmacher“ aus Paprika und Chili fördert den Fettabbau durch die Mobilisierung von Fettreserven. Ideale Capsaicinlieferanten sind auch Tabasco, Chilischoten und andere scharfe Gewürze und spezielle Nahrungsergänzungsmittel.

Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung

Unsere Lebensmittel sind Mischungen aus unzähligen Inhaltsstoffen, die alle eine mehr oder weniger ausgeprägte Wirkung auf den Körper ausüben. Fehlen einzelne Stoffe, so kann der komplizierte menschliche Organismus nicht mehr optimal funktionieren.

Ebenso kann auch ein Zuviel zu Krankheiten führen. Häufig nehmen wir zu viel Energie, zu viel Fett, zu viel Süßes, zu viel Alkohol, jedoch zu wenig Ballast-

stoffe auf. Die Folge sind ernährungsbedingte Krankheiten wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verstopfung oder Fettstoffwechselstörungen, die heute sehr verbreitet sind. Bereits jeder zweite Deutsche leidet unter einem zu hohen Cholesterinspiegel, der Hauptursache für Arterienverkalkung, die in Herzinfarkt oder Schlaganfall enden kann.

Das Wissen um die Inhaltsstoffe unserer Nahrung und die richtige Ernährungsweise kann diese Erkrankungen und die damit verbundenen Risiken vermindern oder sogar ganz vermeiden.

Richtig essen und trinken macht schlank und gesund!

Den größten Anteil unserer Lebensmittel machen die energieliefernden, also kalorienhaltigen Substanzen aus. Sie werden daher Nährstoffe genannt. Zu dieser Gruppe gehören Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, die sogenannten Proteine.

Andere Inhaltsstoffe versorgen den Körper zwar nicht mit Energie, sind aber dennoch lebensnotwendig. Sie werden daher als Wirkstoffe bezeichnet. Zu dieser Gruppe gehören Vitamine, Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente), aber auch Wasser.

Eine spezielle Gruppe bilden die sogenannten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe. Sie sind nicht lebensnotwendig, helfen dem Körper aber, gesund zu bleiben oder zu werden. Hierzu gehören die sekundären Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Zusätzlich sind Farb- und Duftstoffe, Alkohol, verschiedene Säuren, Geschmacksstoffe, aber auch Fremd- und

Schadstoffe und andere chemische Verbindungen enthalten.

Bestimmte Substanzen muss der Körper regelmäßig über die Nahrung aufnehmen, da er sie nicht selbst bilden kann, sie aber unbedingt benötigt. Diese Stoffe werden als essenziell, also lebensnotwendig, bezeichnet. Der Körper legt nur begrenzte Vorräte an und kann sie daher nur eine kurze Zeit entbehren. Je nach Größe dieser Vorräte dauert es unterschiedlich lang, bis Mangelerscheinungen sichtbar werden. Zu diesen essenziellen Nährstoffen zählen

- alle Vitamine,
- 17 Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente),
- neun Aminosäuren (Bausteine der Proteine) und
- die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und Alpha-Linolensäure.

Jedes Lebensmittel enthält eine Vielzahl von Nähr- und Wirkstoffen. Wichtig ist die richtige Kombination dieser Lebensmittel, um dem Körper mit der Nahrung alles zu geben, was er braucht. Was zählt, ist die Summe der Nähr- und Wirkstoffe, die wir über den ganzen Tag zu uns genommen haben.

Ernähren Sie sich so abwechslungsreich wie möglich!

Das Leben ist mit einem ständigen Verbrauch an Energie verbunden. Die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen, der Erhalt der Körperwärme, Wachstum und Muskeltätigkeit – all dies benötigt Energie. Seinen Energiebedarf deckt der menschliche Organismus durch den Abbau der Nährstoffe, vor allem von Koh-

lenhydraten und Fetten. Eiweiß, obwohl es zu den Nährstoffen zählt, wird dagegen nur in geringem Ausmaß zur Energiegewinnung genutzt. Es hat auch wichtige Aufgaben beim Aufbau von Körpersubstanz wie beispielsweise Muskelmasse. Wichtige Hormone und Enzyme sind ebenfalls Eiweiße.

1 kg Körperfett enthält rund 7000 kcal.

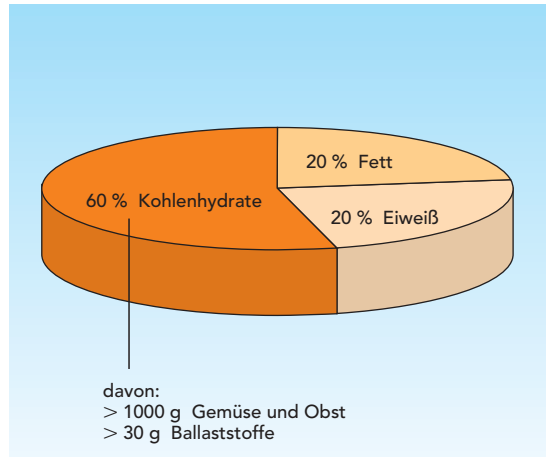
Die Energie, die in einem Lebensmittel oder Nährstoff enthalten ist, wird in Kalorien gemessen. Wenn von einer Kalorie die Rede ist, ist umgangssprachlich meist eine Kilokalorie gemeint. Die Nährstoffe und der Alkohol liefern unterschiedliche Kalorienmengen:

1 g Eiweiß	4,1 kcal
1 g Kohlenhydrate	4,1 kcal
1 g Fett	9,3 kcal
1 g Alkohol	7 kcal

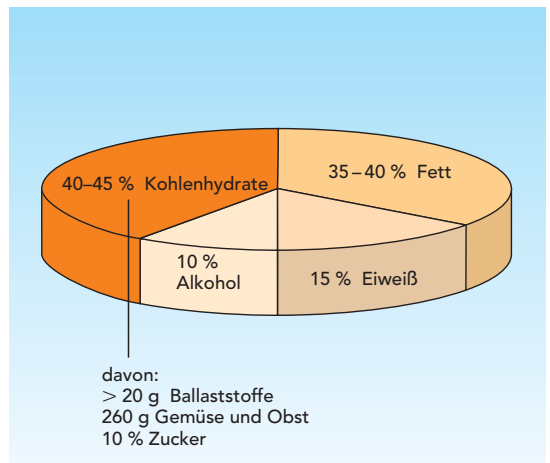
Wir essen uns dick

Wir essen vornehmlich verarbeitete Nahrungsmittel. Vieles ist heute fertig oder soweit vorbereitet, dass wir es nur noch erwärmen brauchen. Rund zwei Drittel der Speisen sind Fertigprodukte oder Halbfertigprodukte.

Um sich gesund zu ernähren, müssen Sie weder Diätassistent noch Ernährungswissenschaftler sein. Grundsätzlich sollten Sie aber wissen, dass es keine gesunden und keine ungesunden Lebensmittel gibt. Viel mehr zählt die Zu-



Jäger und Sammler: Gesund und lecker



Durchschnittskost: Zu fett

sammensetzung der Lebensmittel insgesamt. Niemand wird durch den Genuss eines Burgers oder durch ein Stück Kuchen dauerhaft zunehmen und krank werden. Eine einseitige Ernährungsweise dagegen kann niemals gesund sein, und eine gute Reduktionskost lässt keine Lebensmittelgruppen aus.

Tipps und Infos rund ums Schlankwerden

Zweifelhafte Schlankheitsmittel

Schlank auf Rezept: Für viele Übergewichtige ist das ein Wunschtraum. Aber Träume sind nun mal Schäume. Es gibt weltweit kein Schlankheitsmittel, das auf Knopfdruck schlank macht. Wahrscheinlich wird es ein solches Wundermittel auch niemals geben, doch der Schlankheitsmittelmarkt boomt. Im Jahr 2004 setzten die Apotheken rund 180 Millionen Euro mit rezeptpflichtigen und freiver-

käuflichen Schlankheitsmitteln oder Anti-Adipositas-Medikamenten um. Noch einmal die gleiche Summe wurde über den Direktversand, das Internet und Fernsehshoppingsender erzielt. Übergewichtige gaben also im Jahr 360 Millionen Euro aus, um abzunehmen.

Dabei können viele Produkte überhaupt nicht halten, was sie versprechen. Die beliebtesten Schlankheitsmittel haben oft gar keine Wirkung: Chitinsubstanzen z. B., also Krabbenschalen, sollen große Mengen Fett binden und so vor der Fettfal-

Schlankheitsmittel im Vergleich

Produkt	Status	Einsatzgebiet	Bewertung
Xenical	verschreibungspflichtig	bei stärkerem Übergewicht	sinnvoll/wirksam*, **
Reductil	verschreibungspflichtig	bei stärkerem Übergewicht	sinnvoll/wirksam*, **
Appetitzügler	verschreibungspflichtig	bei stärkerem Übergewicht	sinnvoll/wirksam*
Metformin	verschreibungspflichtig	Diabetes mellitus	schwach wirksam*
Acarbose	verschreibungspflichtig	Diabetes mellitus	schwach wirksam*
sättigende Medizinprodukte	frei verkäuflich	Übergewicht	sinnvoll/wirksam**
Formula-Diäten	frei verkäuflich	Gewichtsreduktion	sinnvoll/wirksam**
Entwässerungsmittel (Diuretika)	i. d. R. apothekenpflichtig/ verschreibungspflichtig	Überwässerung	nicht zur Fettgewebsreduktion geeignet
Abführmittel (Laxantien)	i. d. R. apothekenpflichtig	Verstopfung	nicht zur Fettgewebsreduktion geeignet
Chitinsubstanzen (sog. Fettmagneten)	frei verkäuflich	Übergewicht	wirkungslos laut Studien
DAG-Empfehlungsgrad A: Metformin, Acarbose, Sibutramin (Reductil), Orlistat (Xenical), Formula-Diäten			
* Nebenwirkungspotenzial beachten			
** im Rahmen eines ganzheitlichen Gewichtsmanagements, unter ärztlicher Aufsicht			

le schützen. Und wie sieht es wirklich aus? Viele Studien zeigen, dass es keine Fettmagneten auf Chitinbasis gibt und diese „Mittel“ völlig wirkungslos sind.

Für stark übergewichtige Menschen hat die Pharmaindustrie Reductil und Xenical im Angebot. Diese verschreibungspflichtigen Abmagerungsmittel wirken tatsächlich, haben aber oft unerwünschte, teilweise gefährliche Nebenwirkungen. Sehr viel sinnvoller sind Produkte, die sättigend wirken, oder natürlich sättigende Voluminizer. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) hat alle klassischen Schlankheitsmittel einer Prüfung unterzogen.

Bin ich überhaupt zu dick?

Immer mehr Fett und immer weniger Muskeln

Ab dem 35. Lebensjahr bauen wir zusehends ab: Muskeln verschwinden und Fett lagert sich rasch an. Das führt zu Übergewicht und vielen Krankheiten. Der Muskelabbau im Laufe eines Lebens ist zwar normal, wird aber noch verstärkt durch unseren sitzenden Lebensstil. Und weniger Muskeln bedeutet weniger Energiebedarf. Dagegen gibt es nur zwei Möglichkeiten: weniger Essen oder sich mehr bewegen.

So viele Kalorien dürfen es täglich sein:

Alter	Durchschnittlicher Energiebedarf pro Tag in Kilokalorien (kcal)
Jugendliche und Erwachsene (m)	
15 bis 18 Jahre	3075
19 bis 24 Jahre	3075
25 bis 50 Jahre	2950
51 bis 64 Jahre	2675
65 Jahre und älter	2400
Jugendliche und Erwachsene (w)	
15 bis 18 Jahre	2450
19 bis 24 Jahre ^{1, 2}	2350
25 bis 50 Jahre ^{1, 2}	2275
51 bis 64 Jahre	2150
65 Jahre und älter	1950

¹ Schwangere erhalten über die gesamte Schwangerschaft eine Zulage von 255 kcal pro Tag

² Stillende erhalten folgende Zulagen:

- bis einschließlich 4. Monat: 635 kcal pro Tag
- weiter volles Stillen nach dem 4. Monat: 525 kcal pro Tag
- nur teilweises Stillen nach dem 4. Monat: 285 kcal pro Tag

modifiziert nach D.A.CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2000

Das richtige Gewicht: Der BMI

Übergewicht ist in erster Linie ein gesundheitliches, für viele Menschen aber auch ein ästhetisches Problem. Natürlich sollen Sie sich zunächst einmal selbst gefallen, aber manchmal trübt die eigene Wahrnehmung. Mit Hilfe des Body Mass Index (BMI) finden Sie heraus, wie übergewichtig Sie wirklich sind. Er wird wie folgt berechnet:

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körperlänge in Metern zum Quadrat}} = \text{BMI}$$

Wiegt zum Beispiel eine junge Frau 61 kg und ist 1,69 m groß, berechnet sich ihr BMI: $61 : (1,69 \times 1,69) = 61 : 2,8561 = 21,3 \text{ kg/m}^2$ (= BMI). Sie ist damit im Bereich der Norm. Der Normalbereich liegt zwischen BMI 18,5 und 24,9. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt als übergewichtig, wer einen BMI zwischen 25 und 29,9 hat. Von Adipositas sprechen Ernährungsfachleute ab einem BMI von mehr als 30.

Aber der BMI macht natürlich keine Aussage über die Figur, und ein trainierter BMI 20,5 sieht besser aus und ist gesünder als ein untrainierter BMI 20,5.

Der Body Mass Index (BMI)

Altersgruppe	BMI Normalgewicht	BMI Untergewicht
19 bis 24 Jahre	19 bis 24	unter 19
25 bis 34 Jahre	20 bis 25	unter 20
35 bis 44 Jahre	21 bis 26	unter 21
45 bis 54 Jahre	22 bis 27	unter 22
55 bis 64 Jahre	23 bis 28	unter 23
65 Jahre und älter	24 bis 29	unter 24

Die Waage ist blind!

Die Waage zeigt bei einem muskulösen Zehnkämpfer ein hohes Gewicht an, und bei einem untrainierten Menschen mit Bauch vielleicht ein normales Gewicht. Sie zeigt nicht an, ob Sie Fett oder Muskeln abgebaut haben. Die Waage sieht auch nur, ob Sie zu- oder abgenommen haben, und nicht, ob Sie Fett, Wasser oder Muskeln verloren haben – sie ist einfach blind.

Mit Hilfe des BMI kann man immerhin feststellen, ob man zu viel, zu wenig oder genau das richtige Gewicht hat, er verrät aber nichts über die Körperzusammensetzung. Ein muskulöser Sportler oder eine Sportlerin können einen BMI von mehr als 25 haben, ohne dick zu sein.

Mittels der bioelektrischen Impedanz-Analyse (BIA) lässt sich die Körperzusammensetzung exakt erfassen. Sie zeigt, in welchem Verhältnis die Komponenten Fett, Wasser und Magermasse zueinander stehen. Dazu wird ein ungefährlicher Strom in den Körper geleitet, um den Widerstand zu messen: Viel Widerstand bedeutet viel Fettgewebe im Körper.

So können Sie genau sehen, ob Sie Fett abgebaut und Muskelmasse aufgebaut haben. Viele Arztpraxen und Fitness-Center verfügen über besonders ge-

naue BIA-Messgeräte. Auch im Kaufhaus gibt es inzwischen preiswerte Fettwaagen.

Körperfettanteil

normal	20–30 %
leichtes Übergewicht	30–35 %
starkes Übergewicht	35–45 %

Die Waage ist blind!

Ist Übergewicht erblich?

Nein, Übergewicht selbst ist nicht vererblich. Vielmehr ist genetisch festgelegt, ob Ihr Körper eher zum „hamstern“ neigt oder nicht. Außerdem ist es anscheinend so, dass der zu hohe Insulinspiegel auch in den Genen festgelegt ist. Mindestens 75 % der Bevölkerung haben die Entstehung von Übergewicht in ihrem genetischen Material verankert.

Trotzdem können Sie gegen Ihre biologischen Prozesse ankommen, indem Sie sich mehr bewegen und kalorienärmer essen. Grundsätzlich nimmt *jeder* Mensch durch eine Kalorieneinschränkung und/oder Bewegung an Körperfett ab. Je länger aber Übergewicht besteht, desto schwieriger ist das Abnehmen. Je länger die Fettzellen prall gefüllt sind, desto höher ist der Insulinspiegel und desto stärker ist die Hunger-Sättigungs-Regulation gestört.

Problemzonen: Bauch, Beine und Po

Wer schon oft gefastet oder eine lange „Diätkarriere“ mit Ab- und Zunahmephasen hinter sich hat, verfügt über wenig Muskulatur unter reichlich Fettgewebe. Dadurch nimmt man schlechter ab, und der Jojo-Effekt schlägt voll zu. Frauen haben übrigens fast immer mehr Fettgewebe und weniger Muskeln als Männer. Nur Muskeln verdrängen das Fettgewebe auf Dauer. Sie wirken darüber hinaus wie kleine Energiezellen, die ständig neuer Energie bedürfen, die sie wiederum aus den Fettzellen beziehen. Muskeln verbrennen sogar dann Fett, wenn wir uns nicht bewegen oder schlafen.

Bewegung tut gut

Der Sinn einer Diät ist es also, vor allem Fett, nicht aber Muskulatur abzubauen. Ganz verhindern lässt sich der Muskelverlust zwar nicht, aber Sie können ihn in Grenzen halten. Dazu ist Bewegung wichtig. Im Rahmen einer Gewichtsreduktion wird man häufig schlapp und lustlos – und bewegt sich noch weniger als sonst. Der Körper, dem ja während einer Diät weniger Energie zugeführt wird als er verbraucht, baut seine Reserven ab.

Zunächst verwendet er auch die in den Muskeln gespeicherte Energie in Form von Glykogen und Eiweiß. Doch der Körper verbraucht nicht wahllos irgendwelche Stoffe, sondern in erster Linie die, die er als „nicht so wichtig“ ansieht. Also zeigen Sie ihm, dass Sie alle Ihre Muskeln brauchen, und bewegen Sie sich regelmäßig! Das erhöht außerdem Ihren Energieverbrauch und Ihr Wohlbefinden. Zudem fängt Ihr Körper eher an, Fett zu verbrennen.

Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass die gesundheitliche Bilanz günstiger ist, wenn man mit Bewegung abnimmt. In der Studie wurden die Probanden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe sparte 700 Kilokalorien ausschließlich über die Ernährung ein, die andere ebenso viel Kalorien bei gleichzeitiger sportlicher Betätigung. Die Gewichtsabnahme war in beiden Gruppen gleich, mit dem Unterschied, dass die Sportgruppe mehr Fett abbauen konnte als die Vergleichsgruppe.

Es ist nicht erforderlich, dass Sie jeden Tag bis zum Umfallen Sport treiben. Sinnvoll ist es, jeden oder zumindest jeden zweiten Tag den Puls durch Muskelarbeit für 30 bis 60 Minuten auf 120 bis 130 Schläge pro Minute zu bringen.

Kalorienverbrauch bei verschiedenen sportlichen Tätigkeiten

sportliche Tätigkeit	Kalorienverbrauch pro 30 Minuten
Brustschwimmen	316 kcal
Fußball	258 kcal
Gymnastik	130 kcal
Laufen (11 km/h), Ebene	380 kcal
Laufen (6 km/h), Ebene	250 kcal
Radfahren (15 km/h)	196 kcal
Skifahren	192 kcal
Tennis	214 kcal
Volleyball	100 kcal
Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle	

Grundsätzlich sind Ausdauersportarten gut; auch ein gezieltes Muskelaufbautraining kann sinnvoll sein. Aber beginnen Sie ganz einfach. Gehen Sie jeden Tag 20 Minuten spazieren. Das kann wirklich fast jeder! In der wärmeren Jah-

reszeit kann es auch Radfahren sein, oder gehen Sie in einen Tanzsportverein oder zum Volleyball.

- Wenn Sie nur dreimal wöchentlich eine halbe Stunde Schwimmen, verbrauchen Sie 948 kcal in der Woche zusätzlich, und das sind in einem Jahr insgesamt 49.296 kcal. Auch nach dem Sport verbrauchen Sie noch mehr Energie, denn da liegt der Gesamtenergieverbrauch mindestens 50 % höher, so dass Sie in einem Jahr bei 90 Minuten Schwimmen wöchentlich gut und gerne 73.000 kcal verbrauchen. Das erbringt übrigens eine Gewichtsabnahme von mehr als 10 kg in einem Jahr.
- Wenn Sie ein Jahr lang jeden Tag eine halbe Stunde zügig spazieren gehen, verlieren Sie keine Muskulatur und bauen 7 kg Fettgewebe ab. Gleichzeitig straffen Sie Ihr Gewebe und verbessern Ihre Silhouette.
- Übergewichtige Menschen verbrauchen bei sportlicher Tätigkeit etwas mehr Energie als Normalgewichtige, denn sie schleppen mehr Pfunde mit sich herum. Um 1 kg Fettgewebe abzubauen, müssen Sie aber schon elf Stunden skilanglaufen oder 19 Stunden Walzer tanzen. Vor diesem Hintergrund ist es leicht zu verstehen, dass alle sinnvollen Ernährungsprogramme auch tägliche Bewegung einschließen.

An diesen kleinen Beispielen können Sie sehen, dass sich Bewegung lohnt: Für Ihre Figur und Ihre Gesundheit. Fangen Sie am besten gleich an. Aber vergessen Sie nicht, mit Ihrem Arzt zu besprechen, welche Bewegungs- und Sportarten für Sie geeignet sind, oder lassen Sie sich in einem qualifizierten Fitness-Center oder

im örtlichen Sportverein beraten. Fragen Sie auch bei der Krankenkasse oder der Volkshochschule nach entsprechenden Programmen und Gruppen. Denn Sport soll ja nicht Mord sein, sondern Ihnen gut tun. Auf geht's!

Treiben Sie mindestens jeden zweiten Tag eine halbe Stunde Sport!

Entspannen Sie sich schlank

Viele übergewichtige Menschen neigen während einer Diät zu depressiver Verstimmung und psychischen Problemen. Entspannung baut Stress ab, und das macht froh und glücklich. Stress führt zur Ausschüttung von Stresshormonen, die wiederum Hunger und Appetit hervorrufen, einen Einfluss auf den Insulin- und Blutzuckerspiegel haben und damit insgesamt eine Reduktionskost im Erfolg deut-



Stress fördert Hunger und Appetit. Achten Sie während Ihrer Diät auf regelmäßige Entspannung!

lich hemmen. Erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule, Familienbildungsstätten oder Ihrer Krankenkasse nach entsprechenden Angeboten. Entspannung macht einfach schlank – aber: nur Entspannung reicht nicht aus, um abzunehmen. Niemand kann sich schlank denken!

Grundsätzlich sollten Diäten möglichst wenig verbieten, denn sonst geraten Sie in den „Eiffelturmkonflikt“: Versuchen Sie einfach mal, überhaupt nicht an den Eiffelturm zu denken. Und siehe da: Sie denken an den Eiffelturm. Das geht gar nicht anders. Wenn Sie sich also den süßen Geschmack oder Fett total verbieten, haben Sie den Schritt zur ersten Überschreitung Ihrer übertriebenen Regeln schon gemacht. Und wenn Sie dann etwas Süßes oder Fettiges essen, fühlen Sie sich wie ein Versager und bauen Ihren Stress und Ihre Schwäche vielleicht sogar über weitere Nahrungsaufnahme ab. Daher ist während der Müller-Diät nur das Verbot verboten. Vergessen Sie nie: Wer denkt: „Ich darf kein Marzipan mehr essen“, denkt unweigerlich den ganzen Tag an Marzipan.

Ein schlechtes Gewissen macht dick und unglücklich, Genuss macht schlank. Und genießen kann man schließlich nicht nur Pommes mit Mayo oder Maxitafeln Nusschokolade. Genuss können auch Erdbeeren, Nussmüsli oder Schokoladenquark bieten. Die Müller-Diät bietet Ihnen viele Möglichkeiten, neue Genüsse kennen zu lernen und dabei auch noch dauerhaft abzunehmen.

Grundsätzlich gilt: Wer die richtige Lebensmittelwahl trifft, darf oder vielmehr muss richtig viel essen. Denn gesunde Ernährungsweise führt nicht zu Übergewicht. Wer bei einer Reduktionskost Hunger schiebt, macht die falsche Diät.

Die acht besten Tipps zum Schlankbleiben

1. Die richtige Reihenfolge macht schlank

Es macht einen Unterschied, ob Sie einen Salat vor, während oder nach einer Mahlzeit essen. Gewöhnen Sie sich an, grundsätzlich Gemüse und Obst vor oder zu Beginn einer Mahlzeit zu essen. Die enthaltenen Nahrungsfasern fördern die Sättigung. Im Magen quellen sie mit Flüssigkeit auf. Sie bilden ein Volumen im Magen, das dauerhaft sättigt. Außerdem müssen Sie Gemüse und Obst gründlich kauen, denn Kauintensität und -dauer fördern ebenfalls die Sättigung. Wenn Sie also, wie im Restaurant oft üblich, nur einen kleinen Salat während oder nach der Mahlzeit essen, verspüren Sie kaum Sättigung, und das Dessert fällt viel zu üppig aus. Essen Sie Gemüse und Obst zu Beginn der Mahlzeiten und trinken Sie reichlich kalziumreiches Mineralwasser zwischen den Mahlzeiten.

2. Würzen Sie kräftig

Kräuter und Gewürze fördern nicht nur die Verdauung und machen die Nahrungsmittel verträglich und schmackhaft, sie enthalten zudem viele gesundheitsförderliche Substanzen. Aber auch Salz ist nicht abzulehnen. Im Gegenteil: Viele Diäten sind extrem salzarm. Dadurch verliert der Körper übergroße Mengen an Flüssigkeit und trocknet aus. Oftmals merkt man das daran, dass man sich schlecht konzentrieren kann. Verwenden Sie also fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure. Sie führen damit dem Körper das notwendige Salz zu, das auch dazu dient, den Blutdruck nicht zu stark abfallen zu lassen.

3. Vollkorn: Ballaststoffe machen satt und schlank

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern. Diese Fasern sind Gesundheit pur: Sie senken den Cholesterinspiegel, führen zu einem langsamen Blutzuckeranstieg und machen dauerhaft satt. Außerdem fördern sie auf natürliche Weise die Verdauung und beugen damit der Volkskrankheit Darmträgheit vor.

Die meisten Ballaststoffe nehmen wir über Vollkornprodukte auf. Daher sollten Sie Weißmehlprodukte, die auch noch einen höheren glykämischen Index als Vollkornprodukte aufweisen, einfach meiden. Reich an Ballaststoffen sind auch Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Pflanzenfasern binden reichlich Flüssigkeit im Magen. Das führt im Magen zu kräftigen Impulsen auf die Dehnungsrezeptoren, die dauerhaft das Signal „satt“ bekommen – und wer satt ist, isst weniger.

4. Gemüse und Obst: Von Natur aus schlank und gesund

Gemüse und Obst sind die Grundlagen einer gesunden Ernährungsweise. Sie bestehen größtenteils aus kalorienfreiem Wasser, enthalten viele Vitalstoffe und schmecken lecker. Aber Sie müssen Gemüse und Obst nicht immer frisch essen, auch aus der Tiefkühltruhe ist erlaubt. Wussten Sie, dass Gemüse und Obst aus der Tiefkühltruhe oft besser ist als angeblich frisches Gemüse und Obst aus dem Supermarkt? Frisch ist es oft überlagert, da hat die Tiefkühlindustrie einfach bessere Qualität, da bei Schockkühlung die Vitamine besser erhalten bleiben.

Gemüse und Obst liefern einen maximalen Vitalstoffgehalt bei minimaler

Kalorienbelastung und sind daher durch und durch gesund. Außer Avocados, Nüssen und Oliven – die einen recht hohen Fettgehalt haben – sind alle Gemüse- und Obstsorten ideale Begleiter einer Diät.

In Deutschland nehmen nur 2 % der Bevölkerung diese pflanzlichen Vitalstoffbomben in ausreichendem Maße zu sich. Die von der Weltgesundheitsorganisation WHO ins Leben gerufene Kampagne „Five a day“, die von der Deutschen Krebsgesellschaft als „Fünf am Tag“-Kampagne übernommen wurde, empfiehlt täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst. Eine Portion ist übrigens eine ca. faustgroße Menge – das entspricht z. B. einem Apfel.

Grundsätzlich ist es völlig ausgeschlossen, durch Gemüse und Obst dick zu werden. Da beide Lebensmittelgruppen zu 80 bis 90 % aus Wasser bestehen – und Wasser ist bekanntlich kalorienfrei – können sie überhaupt nicht dick machen. Außerdem haben Gemüse und Obst reichlich sättigende Ballaststoffe, kaum Fett und einen niedrigen Glyx.

Auch Bananen und Weintrauben machen nicht dick. Aber essen Sie Obst grundsätzlich nur im Rahmen einer Mahlzeit, denn auch die gesunde Banane liefert immerhin rund 100 kcal.

Gemüse und Obst: mehr davon!

5. Kartoffeln: Mal Dick-, mal Schlankmacher

Lange galt, dass Kartoffeln Dickmacher sind, dann waren sie plötzlich Schlankmacher – und jetzt sind Kartoffeln in der Glyxliste plötzlich auf einem schlechten Platz. Kartoffeln sind zwar relativ kalorienarm, enthalten aber reichlich blut-

zuckererhöhende Stärke und nur dann viele Ballaststoffe, wenn sie mit Schale verzehrt werden.

Kartoffel ist jedoch nicht gleich Kartoffel: Studien zeigen nämlich, dass kleine Pellkartoffeln mit Schale einen deutlich niedrigeren Glyx haben als Salzkartoffeln, Backkartoffeln, Folienkartoffeln oder Kartoffelbrei. Ideal sind dabei Kartoffeln, die einmal abgekühlt wurden: Beim Abkühlen bilden sich sogenannte resistente Stärken, also unverdauliche Nahrungsfasern. Wenn Sie also aus abgekühlten Pellkartoffeln einen Kartoffelsalat machen, entwickelt sich die Kartoffel zum wahren Schlankmacher. Bereiten Sie aber Kartoffelpüree aus Pulver zu, müssen Sie mit Hungerattacken rechnen. Und Pommes frites haben zwar einen niedrigen Glyx, so dass Sie der Insulinfallte entkommen, aber ein Problem mit der Fettfalle haben, denn eine Portion Pommes enthält zwischen 20 und 40 g reines Fett.

Von der in Deutschland durchschnittlich gegessenen Kartoffelmenge von jährlich 67 kg sind nur noch 33 kg Frischware. Der Rest sind wenig gesunde Chips, Pommes und andere Fertigprodukte.

6. Fastfood – fast Nahrung

Ein Hamburger allein hat noch niemanden übergewichtig gemacht. Eine große Portion Pommes mit zuckrigem Ketchup und fettiger Mayonnaise, dazu ein Megaburger, hat allerdings schon reichlich Kalorien. Und wussten Sie, dass ein Gyrosteller mit Pommes fast 1000 kcal enthält? Eine große Pizza schlägt noch mehr zu B(a)uche. Auch eine Curry- oder Bratwurst mit Pommes rot-weiß hat zwischen 1000 und 1200 kcal. Ketchup

müsste übrigens wegen seiner Zusammensetzung eigentlich Tomatenkonfitüre heißen, denn es enthält extrem viel Zucker und hat einen hohen Glyx. Wenn Sie also auf Tomatengeschmack Appetit haben, machen Sie sich besser eine Soße aus Tomatenmark, Zwiebeln, Süßstoff und Gewürzen mit Fatburning-Effekt.

Die einzige sinnvolle Empfehlung lautet hier: Essen Sie nicht zu häufig Fastfood. Verzichten Sie auf fette Soßen und bestellen Sie immer einen Salat mit kalorienarmem Dressing. Bei Pommes frites sollten Sie grundsätzlich die kleine Portion wählen.

Weniger Fastfood ist mehr!

7. Meiden Sie Geschmacksverstärker wie Glutamat

Aktuelle Studien zeigen, dass Geschmacksverstärker wie Natriumglutamat, auch als Glutamat gekennzeichnet, die Insulinproduktion anheizen. Und Insulin macht schlichtweg Hunger und hemmt die Fettverbrennung. Daher sollten Sie alle Lebensmittel meiden, die Geschmacksverstärker enthalten. Oft sind diese in Fertiggerichten, Gewürzmischungen oder Geschmacksverstärkern selbst enthalten. Auch salzige Snacks enthalten meistens jede Menge Glutamat. Verwenden Sie lieber Kräuter oder scharfe Gewürze wie Tabasco, denn die sind echte Fatburner!

Achten Sie bei Fertigliebensmitteln auf das Zutatenverzeichnis und meiden Sie Produkte mit Natriumglutamat!

8. Alkohol macht dick und krank

Alkohol enthält mit 7 kcal pro Gramm fast genauso viele Kalorien wie Fett. Außerdem hemmen größere Alkoholmengen den Fettabbau und fördern den Appetit. Durch die hohe Kalorienbelastung machen alkoholische Getränke also dick.

Bier ist besonders schlecht, da es einen hohen Glyx hat, und das führt wieder direkt in die Insulinfalle. Ebenso verhält es sich mit süßem Wein und Spirituosen: Sie enthalten so viel Alkohol, dass sie sofort die Fettverbrennung hemmen und sozusagen einen Muskelabbau im Rahmen einer Reduktionskost hervorrufen. Die momentan durchschnittlich vom Säugling bis zum Greis täglich aufgenommene Alkoholmenge ist mit 22 g einfach viel zu hoch. Weniger Alkohol bedeutet mehr Gesundheit! Ab und zu ein Glas Wein oder der Champagner zu Silvester sind natürlich erlaubt. Meiden Sie aber Hochprozentiges, Zuckerreiches und große Mengen alkoholischer Getränke.

Weniger Alkohol ist mehr!

Die 60 besten Tipps zum Abnehmen

1. Nehmen Sie täglich zwischen 1200 und 1300 kcal in drei abwechslungsreich zusammengestellten, sättigenden Mahlzeiten zu sich.
 2. Verwenden Sie, wann immer möglich, Süßstoff anstelle von Zucker! Süßstofftabletten sind ideal für heiße Getränke, Flüssigsüßstoff ist ideal für Desserts. Und trinken Sie süßstoffgesüßte Lightgetränke wie Cola Light
3. Essen Sie Wurst mit einem niedrigen Fettgehalt, wie rohen Schinken, gekochten Schinken, Roastbeef, Corned Beef, kalten Braten ohne Fett, Aspikwurst, Lachsschinken, Rauchfleisch oder magere Geflügelwurst.
 4. Legen Sie unter Wurst und Käse immer ein Salatblatt, Tomatenscheiben oder Gurkenscheiben und bestreuen Sie das Ganze mit reichlich frischen Kräutern. Das liefert viele Vitamine und sättigende Nahrungsfasern.
 5. Essen Sie Käse mit einem Fettgehalt von maximal 40 % Fett in der Trockenmasse. Das entspricht 20 bis 25 % Fett absolut.
 6. Essen Sie bevorzugt Hüttenkäse, Magerquark und Harzer Käse. Diese Käsesorten enthalten praktisch kein Fett, aber reichlich gesunde Proteine.
 7. Essen Sie „Klapstullen“, also zwei Scheiben Brot mit einer Scheibe Belag. Das spart Kalorien und macht satt.
 8. Verwenden Sie regelmäßig Tomatenmark, Senf und Meerrettich anstatt Butter oder Margarine.
 9. Verwenden Sie Halbfettmargarine anstatt Margarine, verwenden Sie Halbfettbutter anstatt Butter. Das spart reichlich Fett ein, wenn Sie das Halbfettprodukt nicht zu dick schmieren.
 10. Holen Sie die Streichfette rechtzeitig aus dem Kühlschrank, da sie dann besser streichfähig sind und Sie weniger benötigen.
 11. Verwenden Sie selbstgemachten Kräuterquark anstatt Kräuterbutter, wenn Sie Steaks oder Pellkartoffeln essen möchten.

12. Benutzen Sie eine Teflonpfanne. Sie benötigt viel weniger Fett als andere Pfannen.
13. Messen Sie Öl grundsätzlich mit einem Teelöffel ab.
14. Trinken Sie nur 1,5-prozentige Milch und keine Voll- oder Landmilch. Das spart reichlich Fett ein. Fettarm sind auch Kefir, Buttermilch oder Molke. Das enthaltene Milchprotein ist besonders hochwertig und gesund.
15. Machen Sie sich „Sahnequark“ selbst und mixen Sie dafür Magerquark mit dem Schneebesen mit kohlenstoffreichem Mineralwasser auf. Noch besser funktioniert das mit dem Handrührgerät oder dem Pürierstab.
16. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas kohlenstoffreiches Mineralwasser. Das fördert die Sättigung und ist gesund.
17. Lassen Sie ungeschälte kleine Pellkartoffeln für den Kartoffelsalat abkühlen und schneiden Sie dann die Pellkartoffeln mit Schale in Scheiben. Während der Abkühlung bildet sich resistente Stärke, die der Körper nicht verdauen kann – so haben die Kartoffeln weniger Kalorien und einen niedrigen Glyx. Damit machen Sie die Kartoffel zum „Schlankfood“.
18. Trinken Sie zu den Mahlzeiten regelmäßig Tomatensaft mit Tabasco oder anderen scharfen Gewürzen, die durch das Capsaicin echte Fatburner sind.
19. Trinken Sie nach jeder Hauptmahlzeit einen starken Kaffee (Espresso). Das enthaltene Koffein wirkt als Fatburner.
20. Essen Sie täglich 1000 g Gemüse, Obst und Pellkartoffeln, das macht satt und nicht dick.
21. Nehmen Sie 30 Minuten nach jeder Mahlzeit eine Vitalizer-Kapsel ein. Die versorgt den Körper mit wichtigen Vitalstoffen und unterstützt den Stoffwechsel beim Fatburning.
22. Nehmen Sie täglich tierisches Protein auf. Tierisches Protein ist für den Körper besser verwertbar als pflanzliches Protein. Protein ist wichtig für die Muskeln. Außerdem verbraucht der Stoffwechsel beim Proteinabbau reichlich Energie.
23. Meiden Sie Snacks und Zwischenmahlzeiten, um der Insulinfalle zu entkommen. Essen Sie sich bei drei Mahlzeiten satt.
24. Trinken Sie mindestens drei Flaschen kalziumreiches Mineralwasser täglich. Das macht satt und hilft, Giftstoffe auszuscheiden.



25. Vanillegeruch hemmt die Süßlust – „Schokoholics“ hilft Vanillearoma in Quark oder auch als Parfum.
26. Zimt und Zimtkapseln senken den Blutzucker und die Blutfette. Essen Sie täglich Zimt und nehmen Sie regelmäßig Zimtkapseln ein.
27. Nehmen Sie ausreichend Zink und Chrom zu sich. Beide Spurenelemente reduzieren den Insulinbedarf, und das hemmt die Hungerentstehung. Sie benötigen täglich 15 bis 30 mg Zink und 200 bis 400 Mikrogramm Chrom.
28. Essen Sie intelligenter: In jeder Mahlzeit sollten die Geschmacksrichtungen süß und deftig enthalten sein. Das hemmt den Appetit zwischendurch.
29. Essen Sie keine reinen Kohlenhydratmahlzeiten. Viel besser sind Mahlzeiten, die Protein, Fett und Kohlenhydrate enthalten.
30. Hackfleisch können Sie mit geriebenen Möhren, Kohlrabi oder Lauchringen lecker, kalorienarm und sättigend „verlängern“.
31. Beginnen Sie eine Mahlzeit immer mit reichlich Nahrungsfasern (Voluminizer), essen Sie also vorweg immer einen Apfel oder eine Tomate, denn das macht satt.
32. Essen Sie wenig Kohlenhydrate zum Abendessen, sonst ist die nächtliche Fettverbrennung gehemmt und Sie haben den ganzen Abend Hunger.
33. Versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Vitalstoffen, damit der Stoffwechsel gut funktioniert und Sie keine Mangelzustände erleiden.
34. Nehmen Sie dauerhaft nicht zu wenig Salz auf, sonst frieren Sie und bekommen Kreislaufprobleme.
35. Meiden Sie Lebensmittel und Speisen mit einem hohen Glyx. Die rasche Blutzuckersteigerung führt zu einer hohen Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse. Das macht Hunger und hemmt die Fettverbrennung.
36. Meiden Sie Fertigprodukte wie Kartoffelflocken, die den Blutzuckerspiegel stark belasten und in die Insulinfalle führen.
37. Essen Sie nur bissfest gekochten Basmatireis und Vollkornreis. Beide haben einen niedrigeren Glyx als parboiled oder weißer Reis.
38. Grillen Sie Geflügel, nachdem Sie die Haut eingestochen haben, und ziehen Sie nach dem Grillen die Haut ab. So sparen Sie viel Fett und Cholesterin.
39. Meiden Sie frittierte Speisen.
40. Essen Sie nur Spaghetti al dente oder Vollkornnudeln al dente, die haben einen niedrigeren Glyx als Eierteigwaren und sättigen viel besser.
41. Essen Sie regelmäßig Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte liefern wertvolles Protein und sättigende Nahrungsfasern und haben einen extrem niedrigen Glyx.
42. Essen Sie 1 g Proteine pro Körperkilogramm. Das erhöht den Energieumsatz, schützt die Muskeln und beugt dem Jojo-Effekt vor.
43. Kaufen Sie sich einen Ölsprüher. So brauchen Sie weniger Öl für den Salat oder auch in der Teflonpfanne.
44. Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich, das macht besser satt und Sie kommen auch mit kleineren Portionen aus.
45. Lenken Sie sich während der Mahlzeiten nicht ab.

46. Konjugierte Linolsäure (CLA) helfen beim Abnehmen.
47. Schreiben Sie alles, was Sie essen und trinken, auf. Führen Sie ein exaktes Ernährungstagebuch.
48. Schneiden Sie vom Fleisch das Fett nach der Zubereitung ab, so bleibt es saftig, und Sie sparen trotzdem Fett.
49. Berechnen Sie Ihre Kalorienzufuhr (z. B. mit dem Kalorien-Nährwert-Lexikon, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover).
50. Wiegen Sie sich maximal einmal wöchentlich. Aber denken Sie daran: Die Waage ist blind dafür, ob Sie Fett oder Muskel abgebaut haben. Hierfür gibt es spezielle Fettwaagen.
51. Anstatt Sahne können Sie auch Kondensmilch (4 % Fett) für Soßen verwenden.
52. Essen Sie zwischendurch nur Lebensmittel, die einen ganz geringen Glyx haben: Gurke, Kohlrabi, Rettich, Radieschen oder Paprika. Sonst steigt der Blutzucker und damit der Insulinspiegel, und das macht Hunger und hemmt die Fettverbrennung.
53. Johannisbrotkernmehl ist das ideale Bindemittel für Soßen, Suppen und Pudding oder Grütze und hat im Vergleich zu Mehlschwitze, Soßenbinder und Stärke oder Puddingpulver keine Kalorien.
54. Essen Sie den Salat immer zuerst, Gemüse und Beilagen vor dem Fleisch. Das macht gut satt.
55. Essen Sie zwei- bis dreimal wöchentlich Seefisch, das liefert reichlich Jod und beugt Schilddrüsenunterfunktion vor. Das enthaltene Protein schützt die Muskeln vor dem Abbau. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren senken die Blutfettwerte.
56. Essen Sie nur Schokolade mit 70 bis 80 % Kakaoanteil. Sie hat weniger Kalorien und Fett als Vollmilchschokolade, ist gesünder und hat mehr Ballaststoffe sowie einen niedrigeren Glyx.
57. Reichern Sie Joghurt, Quarkspeisen, Kompott o. ä. mit Nahrungsfasern an. Das fördert die Sättigung und verlangsamt die Blutzuckersteigerung.
58. Nehmen Sie täglich mindestens 1000, besser 1500 mg Kalzium auf, denn Kalzium fördert die Gewichtsabnahme. Kalziumpräparate gibt es preiswert in der Drogerie.
59. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette mit wenig gesättigten Fettsäuren, das hemmt die Insulinresistenz. Sie kommen mit weniger Insulin aus und haben weniger Hunger.
60. Essen Sie Gemüse und Obst möglichst mit Schale, denn darin sind Vitalstoffe und sättigende Nahrungsfasern enthalten.