

MADONNA

24. 3. 2012
www.madonna24.at

Traummann gesucht!

Die große MADONNA-
Umfrage: Was macht
den idealen Mann aus?

Topmodel
Melanie Scheriau
über Beauty-
Geheimnisse &

VIP-
Ticket
zum Model-
Contest

Der MADONNA-
Model-Contest
geht ins Finale.
So werden Sie Gast
bei der Live-Show

*Tolle Teile
zum Spar-
Tarif*

Nudeln oder Eier? Was soll man essen, um auf gesunde Art abzunehmen? Zwei Konzepte am Prüfstand!

Die Schlank-Devisen der letzten Jahre lautete: Iss Eiweiß in Form von Fisch, Fleisch oder fettarmer Milchprodukte und dazu viel Salat und Gemüse! Von Kohlenhydraten wie Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Gebäck hingegen lass die Finger! Insbesondere abends galt das Stück Brot oder die Portion Pasta als absolutes No-Go. Denn: Man blockiere damit die Fettverbrennung über Nacht.

Trend-Diäten. Programme, die sich - in mehr oder weniger unterschiedlichen Varianten - an diese Regeln halten, sind Trend-Diäten wie Metabolic Balance, die Dukan-Diät oder die Logi-Methode. Viele Frauen haben damit abgenommen - die Erfolgsquoten sind jedoch höchst unterschiedlich.

EIWEISS ODER KOHLENHYDRATE:

Was macht
wirklich

schlank



Kohlenhydrate wie Nudeln waren lange Zeit als Dickmacher verpönt. Zu Unrecht?

„Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“, behauptet nun dem Eiweiß-Trend zum Trotz die Wiener Ernährungsberaterin Christine Lachkovics-Budschedl in ihrem gleichnamigen Ratgeber (*Kneipp*), der sich bereits über 17.000-mal verkaufte. Soeben ist das erste Rezeptbuch zum Bestseller erschienen (siehe Seite 51).

Kein Wunder, dass viele Frauen nun verunsichert sind: Was soll man wirklich essen, um schlank zu werden und zu bleiben? Wir baten Autorin Lachkovics-Budschedl und Metabolic-Balance-Beraterin Monika Wokurek zum aktuellen Gesundheits-Talk:

Warum machen Nudeln, Brot oder Reis nun doch nicht dick? CHRISTINE LACHKOVICS-BUDSCHEDL: Sie galten immer schon zu Unrecht als Dickmacher. Ob weiße Nudeln, Vollkornnudeln oder Kartoffeln –



Angeregter Gesundheits-Talk: Ernährungsexpertinnen Monika Wokurek (links) und Christine Lachkovics-Budschedl (ganz rechts) diskutieren mit MADONNA-Balance-Chefin Kristin Pelzl-Scheruga.

das alles ist gesund. Nur Süßigkeiten sollte man in größeren Mengen vermeiden. Aber verboten sind auch sie nicht. Der negative Touch der Kohlenhydrate kommt daher, dass man nicht wusste, wie man Menschen vernünftiges Essen beibringen soll. Erst waren die Fette schuld, bis man draufkam, dass fettreduzierte Lebensmittel nichts bringen. Dann waren Kohlenhydrate die „Bösen“, was einfach nicht stimmt: Sie helfen sogar bei der Fettverbrennung.

Wie sehen Sie das, als Vertreterin des eiweißbetonten Metabolic-Balance-Programms?

MONIKA WOKUREK: Es kommt, wie bei allem, auf die Menge an. Eine gewisse Mindestmenge an Kohlenhydraten brauchen wir, da sind wir uns einig. Aber es kommt auf den Typ an: Wie viel bewegt er sich? Wie stark übergewichtig ist er? Auch die hormonelle Situation spielt eine Rolle. All das bestimmt, wie viele Kohlenhydrate jemand essen darf, um nicht dick zu werden.

METABOLIC BALANCE

Das Prinzip: Durch eine Umstellung der Ernährung und dank individueller Lebensmittellisten kommt der Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht. Einer Vorbereitungsphase (2 Tage) folgt eine strenge Umstellungsphase (mindestens 14 Tage), dann eine gelockerte und schließlich die Erhaltungsphase.

Motto: Eiweiß hält schlank: Jede Mahlzeit soll mit einem Bissen der Eiweißportion (Fisch, Käse, Fleisch, Hülsenfrüchte) begonnen werden. Nach 21 Uhr nichts mehr essen.

Erfolg: In den ersten drei Monaten 12 bis 15 kg weniger. Kosten: Ab 320 Euro.

Mag. Monika Wokurek,
Metabolic Balance-
Beraterin in Wien.
Info: www.wokurek.at



KOHLLENHYDRATE-PROGRAMM:

Das Prinzip: Die Kohlenhydrate in Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot bringen unseren Körper in Schwung und lassen ihn Fett verbrennen. Im ersten Abschnitt (3 Wochen) isst man zu jeder Mahlzeit Kohlenhydrate, im zweiten (4 Wochen) fallen sie abends weg und im dritten Abschnitt (3 Wochen) kommen sie langsam wieder dazu.

Motto: Erst mit der optimalen Portion an Nudeln, Reis & Co. verlieren Sie Gewicht. Wichtig: Pausen zwischen Mahlzeiten einhalten!

Erfolg: Sie lernen wieder ausgewogen zu essen und verlieren innerhalb von zehn Wochen 8 kg Körperfett. Kosten: 258 Euro (für 4 Termine).

Mag. Christine Lachkovics-Budschedl,
Wiener Ernährungscoach
(„Nudeln machen nicht dick“). www.fit10.at

Die zwei Programme auf einen Blick

Indianer
keinen
Schmerz!



Ibumetin® forte

Indianische Weisheit

„Du musst die Dinge mit dem Auge in Deinem Herzen ansehen, nicht mit dem Auge in Deinem Kopf.“

(Lame Deer, Sioux)

„Apropos Kopf: Die Herzen können die täglichen Sorgen und Herausforderungen erschweren.“

„Nimm rechtzeitig etwas einsetzende Schmerzen!“



Lesen Sie die Gebrauchsinformation, die mit dem Ibumetin forte beiliegt, um die Wirkung und mögliche unerwünschten Nebenwirkungen zu erfahren. Ibumetin forte ist ein Arzneimittel. Lesen Sie die Gebrauchsinformation, die mit dem Ibumetin forte beiliegt, um die Wirkung und möglichen Nebenwirkungen zu erfahren.

PM-AT-2011-091

BALANCEgesundheit

Top-Figurtipps. Einig sind sich die Experten: Drei Mahlzeiten am Tag und der Verzicht auf Snacks machen schlank.

Erlaubt Metabolic Balance auch weiße Nudeln?

WOKUREK: Es gibt verschiedene Phasen. In den ersten 16 Tagen sind sie, wie alle Weißmehlprodukte, streng verboten. Da gibt es Kohlenhydrate in Form von Roggenvollkornbrot, Obst oder Gemüse.

Was noch unterscheidet Ihre beiden Programme?

LACHKOVICS: Mein Programm ist ein Zehnwochenplan – ein Fahrplan zurück zum normalen Essen. Das Frühstück ist kohlenhydratlastig; man isst mindestens zwei Scheiben Brot. Mittags gibt es Mischkost, da ist alles erlaubt – von Krautfleckerl bis Paprikahendlerl. Es muss aber auch immer etwas Eiweiß dabei sein. Frauen können also normal für ihre Familien weiterkochen. Meist wundern sie sich, wie viel sie jetzt essen dürfen – gerade wenn sie von Metabolic Balance kommen – und trotzdem abnehmen. Abends gibt es in der ersten und dritten Phase Kohlenhydrate mit Eiweiß; nur in der zweiten Phase werden Kohlenhydrate weggelassen (siehe Kasten Seite 51).

WOKUREK: Wenn man am Abend eiweißbetont isst, bleibt

der Insulinspiegel niedrig. Das bewirkt, dass vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet werden und in der Nacht die Fettverbrennung aktiviert wird. Unser Konzept will jene Enzyme hervorlocken, die die Fettverbrennung fördern. Daher würde ich am Abend keine Nudeln empfehlen, wenn ich abnehmen will. Ich habe über 3.000 Klienten mit Metabolic Balance betreut: Da hat sich herausgestellt, dass es vom Hormonstatus des Menschen abhängt, wie viele Kohlenhydrate er verträgt. Auch vom Körperbau her: Birnentypen kommen mit Kohlenhydraten meist besser zurecht; Apfelformen, wo sich das Körperfett in der Mitte sammelt, weniger.

LACHKOVICS: Das sehe ich überhaupt nicht so.

WOKUREK: Ich kann zudem aus der umfassenden Blutanalyse, die zu Beginn des Metabolic-Programms durchgeführt wird, viel über meine Klienten herauslesen. Unter anderem, ob sich jemand vielleicht schon am Weg zum Diabetiker befindet und letztlich eben auch, wie viele Kohlenhydrate er verträgt.

LACHKOVICS: Ich kritisiere

Metabolic Balance vor allem deshalb, weil es eine latente Essstörung hervorruft. Es fördert Ängste: Ich darf dies nicht mit jenem mischen und muss zuerst immer Eiweiß essen...

WOKUREK: Das kann ich nicht nachvollziehen. Ich denke, jede Methode ist so gut wie ihr Betreuer. Ich begleite meine Klienten ja auf ihrem Weg.

LACHKOVICS: Ich betreue auch viele Frauen im und nach dem

„Nudeln machen nicht dick. Sie helfen sogar, Fett zu verbrennen!“

CHRISTINE LACHKOVICS sieht Kohlenhydrate als Schlankmacher



FARFALLE MIT TOMATEN, OLIVEN & SARDELLEN

KOHLLENHYDRAT-REZEPT

ZUTATEN für 2 Portionen: 150–200 g Nudeln (Farfalle), 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g Brokkoliröschen, 50 g Erbsenschoten, 6 schwarze Oliven, 6 getrocknete Tomaten, 6 Kapern, 4 Sardellenfilets (eingelegt), 1 TL Rosmarin (frisch; fein geschnitten), 2 TL Olivenöl, 150 g Bio-Ziegenfrischkäse, 50 ml Gemüsesuppe (Bio-Gemüse-bouillon), 1 EL Basilikum (fein geschnitten), 2 EL Parmesan (frisch gerieben), Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Brokkoli kurz in Salzwasser kochen. Oliven vierteln. Erbsenschoten schräg in feine Streifen schneiden. Sardellenfilets in Stücke schneiden. Ziegenkäse fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Oliven, Tomaten, Kapern und Rosmarin zugeben und anschwitzen. Suppe zugießen und die Soße etwa 5 Minuten leicht köcheln. Erbsenschoten, Sardellen und Ziegenkäse zugeben und kurz köcheln. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen. Gemüsesoße nochmals kurz wärmen und mit den Brokkoli unter die Nudeln mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Parmesan und Basilikum bestreuen.

Christina Lachkovics-Budschedl, Elfi Jirsa:
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher – Das Kochbuch



Christina Lachkovics-Budschedl, Elfi Jirsa:
Kohlenhydrate sind keine Dickmacher – Das Kochbuch, Kneipp um 17,95 Euro.

Wechsel: Selbst die vertragen Kohlenhydrate gut. Metabolic Balance ist zu kompliziert.

WOKUREK: Ich kann wiederum nicht nachvollziehen, warum man gerade die weißen Nudeln so propagiert: Die enthalten leere Kohlenhydrate und sonst nichts. Was soll daran gesund sein?

LACHKOVICS: Warum essen die Italiener alle Nudeln? Wenn Frauen mittags Reis oder Nudeln auslassen, holen sie sich die Kohlenhydrate am Nachmittag mit Schokolade.

WOKUREK: Das passiert nicht, wenn man mittags ausgewogen isst, also von allem etwas.

Und über welche Schlank-Rezepte sind Sie sich beide einig?

WOKUREK: Dass man naturbelassene Lebensmittel verwenden soll und keine Light-Produkte. Kaufen Sie Joghurt oder Käse mit normalem Fettgehalt! Auch Zusatzstoffe und Süßstoffe geben dem Körper falsche Informationen und bringen den Stoffwechsel zum Entgleisen. Zwischen den Mahlzeiten soll man nur Wasser trinken, aber keine Säfte. Sonst unterbricht man die Fettverbrennungsphase.

LACHKOVICS: Wer abnehmen will, sollte drei Mahlzeiten pro Tag einnehmen mit Pausen von vier bis sechs Stunden dazwischen. Wenn Süßes, dann nur nach einer Mahlzeit. Wenn man einmal sein Idealgewicht erreicht hat, ist dafür dann



„Wer abnehmen will, sollte am Abend keine Nudeln essen!“

MONIKA WOKUREK schwört auf das Metabolic-Balance-Konzept

auch ein Kaffee mit Kuchen dazwischen kein Problem mehr.

WOKUREK: Wir empfehlen auch, nach 21 Uhr nichts mehr zu essen. Und: Es wäre gut, sich täglich 30 Minuten lang zu bewegen.

LACHKOVICS: Bewegung ist gesund, wird aber zum Abnehmen extrem überbewertet. Es bringt nichts, Frauen mit viel Stress auch noch ins Fitnessstudio zu treiben.

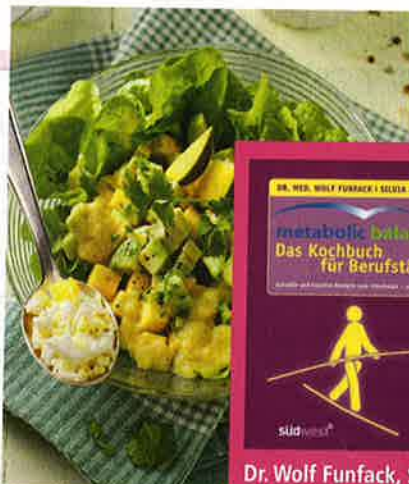
WOKUREK: Stimmt. Aber wenn man erst einmal abgenommen hat, kommt die Lust auf Sport meist von selbst.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

METABOLIC REZEPT

ZUTATEN für 1 Portion: 1 Ei, 1 Portion Gemüse (Blattsalat sowie eine Avocado), 1 Mango, 1 EL Bio-Apfelessig, Salz, Pfeffer, 50ml Gemüsebrühe, 1 EL frisch gehacktes Koriandergrün

ZUBEREITUNG: Ei hart kochen, abkühlen lassen und fein hacken. Den Salat waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und würfeln. Für das Dressing das gehackte Ei mit der Hälfte der Mangowürfel, Essig, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe mit einem Pürierstab sämig pürieren. Blattsalat kreisförmig anrichten, Mango- und Avocadowürfel in der Mitte platzieren und mit dem Salatdressing übergießen. Das Koriandergrün kurz vor dem Verzehr darüberstreuen.



**MANGO-
AVOCADO-
SALAT MIT EI**

Dr. Wolf Funack, Silvia Bürkle: Metabolic Balance – das Kochbuch für Berufstätige, Südwest, 15,50 Euro.

OMNi
BiOTic
STRESS Repair

**Erste Hilfe
bei Stress!**



**Das erste Probiotikum
zur Behandlung
von stressbedingten
Störungen**

Erhältlich in Ihrer Apotheke
ab € 9,90

Probiotika höchster Qualität.

www.allergosan.at