

# **ORF** nachlese

**Karl Ploberger**  
Vitamine auf der Fensterbank

**Streit mit den Nachbarn**  
So kommen Sie zu Ihrem Recht

**Burn-out**  
Wie Sie sich am besten schützen



## Die **beste** Diät für Sie!

**Sechs Konzepte – Bestimmen Sie Ihren Abnehmtyp**

*Die besten Expertentipps* *Die größten Lügen*

*Schritt für Schritt zur Traumfigur*



**Frisch gekocht Kochchampion**  
Alle neuen Rezepte

- **ZURÜCK ZUR NATUR** Der neue TV-Hit
- **VILLACHER FASCHING 50-Jahr-Jubiläum**
- **BÜRGERANWALT Peter Resetarits im Talk**

# V

anillekipferl, Punsch und Festtagsbraten – machen sich die kalorienreichen Schlemmereien der Dezember-Feiertage auch bei Ihnen auf der Waage bemerkbar? Dann ist jetzt die ideale Zeit, um ungewollten Kilos den Kampf anzusagen. Was Sie brauchen ist kein Neujahrsvorsatz, sondern eine Portion Motivation und etwas Zeit für regelmäßige Bewegung im Alltag. Denn es muss nicht gleich Leistungssport sein. Wichtig ist es, den Körper durch Bewegung optimal in Form zu halten – trotz des Gewichtsverlustes. Dann ist es auch zum nötigen Durchhaltevermögen nur noch ein kleiner Schritt.

Egal, ob es schnell gehen, dauerhaft anhalten oder möglichst alltagstauglich sein soll – wir haben die gängigsten Diät-Programme typgerecht für Sie aufgearbeitet. Denn die Abnehlust vergeht so manchem vielleicht alleine beim Gedanken an die Entbehrungen: Keine Süßigkeiten, wochenlange eiweißbetonte Kost oder ausschließlich Rohkostgenuss. Was den Stars in Hollywood scheinbar mühelos gelingt, schaffen auch Sie! Gerüstet mit Expertenrat erfahren Sie die Vor- und Nachteile von jedem Ansatz. Denn auch eine Diät ist nicht die Lösung schlechthin. Sie selbst müssen wirklich abnehmen wollen. Wir helfen Ihnen, diese Begeisterung zu festigen. Denn für jeden Abnehm-Typ gibt es die richtige Diät. Wichtig ist, dass Sie gesund sind und bei Zweifeln einen Arzt zu Rate ziehen. Dann gelingt es auch Ihnen, motiviert ins neue Jahr zu starten – perfekt in Form mit Ihrem Wunschgewicht.



**Mag. Ruth Fiedler,**  
Ernährungsberaterin, hat für uns die Top-Diäten unter die Lupe genommen. Mit ihren Tipps erreichen Sie Ihr Wunschgewicht typgerecht.

[www.ernaehrungsimpuls.at](http://www.ernaehrungsimpuls.at)



Müсли, Obst und Joghurt sind besonders vitamin- und ballaststoffreich

## Die 10 Basis-Gebote für leichteres Abnehmen

- 1 3 Mahlzeiten täglich**  
Verzichten Sie auf Zwischensnacks! Sie lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen, fördern die Insulinproduktion und verhindern die Fettverbrennung.
- 2 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten**  
In dieser Esspause kann der Blutzuckerspiegel sinken und so kann der Organismus auf seine Fettdepots zurückgreifen.
- 3 Verzichten Sie auf süße Getränke**  
Sie sind wahre Zuckerbomben! Trinken Sie daher ausschließlich Leitungswasser, Mineralwasser ohne Zusätze oder ungesüßte Kräutertees.
- 4 Erhöhen Sie Ihren Ballaststoffanteil durch Vollkornprodukte**  
Vollkorn spendet nicht nur wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, der hohe Ballaststoffanteil sättigt zudem schnell und langanhaltend.
- 5 Eiweiß hält lange satt**  
Essen Sie zu jeder der drei Mahlzeiten hochwertige Eiweißlieferanten wie Geflügel, Fisch, Milch- und Milchprodukte, Eier oder Hülsenfrüchte.
- 6 Lust auf Süßes?**  
Bevorzugen Sie dunkle Schokolade. Diese hat zwar nicht weniger Kalorien als helle, man isst in der Regel davon aber wesentlich weniger.
- 7 Lesen Sie das Kleingedruckte am Etikett**  
Was ganz oben steht, macht den größten Teil der Gesamtmenge aus. Daher: Produkte meiden, bei denen Fett oder Zucker an 1., 2. oder 3. Stelle stehen.
- 8 Keine XL-Packungen**  
Untersuchungen zeigen: Aus großen Packungen snackt man rund ein Viertel mehr. Am besten gleich nach dem Einkauf in kleine Einzelportionen abfüllen.
- 9 Weniger Kalorien dank Ernährungstagebuch**  
Wer schwarz auf weiß dokumentiert, wann er wie viel und was isst, erkennt, wo er Kalorien am sinnvollsten einsparen kann.
- 10 Erfolgreicher mit professioneller Beratung**  
Gerade am Anfang einer Ernährungsumstellung kann eine Ernährungsberatung helfen, Ziele effektiver umzusetzen sowie Schwächen und versteckte Gewohnheiten aufzudecken.

# Für Obst- & Gemüse-Fans

## VOLUMETRICS DIÄT

- + Leicht umsetzbar
- + Leicht in den Alltag zu integrieren
- + Keine zusätzlichen Kosten
- + Gebote statt Verbote
- + Kein Kalorienzählen
- + langfristige, gesunde Ernährungsumstellung

- Es gibt keine größeren Studien und Nachweise
- Es werden nicht ausreichend gesunde Fette (Olivenöl, Fisch) verzehrt
- Ungenaue Mengenangaben

**Ernährungs-Facts:** Mit großen Portionen den Magen gut füllen! Bei der Volumetrics Diät isst man so viele Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt und geringer Energiedichte wie möglich: Obst, Salat, Gurken, Paprika, Tomaten, Spargel, Kohlrabi und Suppen kombiniert mit hochwertigem Fleisch und Fisch. Volumetrics ist eine Low-Fat Diät (Diätform mit begrenztem Fettanteil in der Nahrung). Viel Wasser trinken! Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr kurbelt den Stoffwechsel an, füllt den Magen und drosselt den Appetit. Durch frische Nahrungsmittel wird der Körper reichlich mit Vitaminen und Ballaststoffen versorgt.

**Der Ablauf:** Volumetrics wurde von der amerikanischen Ernährungswissenschaftlerin Dr. Barbara Rolls entwickelt. Das Ziel von Volumetrics ist eine Sättigung mit weniger Kalorien. Deshalb werden bei dieser Diät Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte und hohem Wassergehalt, also viel Volumen (engl. volumetrics), empfohlen. Dadurch können größere Mengen gegessen werden ohne dass viele Kalorien aufgenommen werden. Außerdem kann man die Nahrung mit Wasser strecken oder aufschäumen und dadurch das Volumen vergrößern. Nahrungsmittel mit hoher Energiedichte enthalten meist viel Fett und Zucker, aber wenig Wasser.



### BEISPIELTAG

#### FRÜHSTÜCK

Apfel-Hüttenkäse-Müsli

#### MITTAG

Pizza, zusätzlich mit Tomaten- und Gurkenscheiben belegt

#### ABEND

Zucchini-Lachs-Pfanne

#### ZWISCHENDURCH

Gemüsesticks oder Obst



**Die Volumetrics-Diät**  
von Martin Kunz,  
Verlag Mosaik bei  
Goldmann

*Ruth Fiedler: Die hohen Mengen an Obst, Gemüse und ballaststoffreichen Lebensmitteln sind positiv zu bewerten. Der Anteil an lebensnotwendigen Fettsäuren ist zu gering, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.*

# Für Ausdauernde

TRENNKOST

- + Leicht in der Handhabung
- + Langfristige, gesunde Ernährungsumstellung
- + Keine verbotenen Lebensmittel
- + Leistungsfähigkeit und Immunsystem können nachhaltig gestärkt werden
- + Überall anwendbar (Restaurant, Kantine, etc.)

- Langsameres Abnehmen, dafür nachhaltiger
- Wissenschaftlich nicht fundiert (viele Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate und Eiweiß)

**Ernährungs-Facts:** Trennkost trennt strikt zwischen Eiweiß und Kohlenhydraten. Die Mahlzeiten – im Abstand von 4 Stunden genossen – sollten zu 3/4 aus basenbildenden Lebensmitteln (Obst, Gemüse) und 1/4 aus Säurebildnern (Milch, Fleisch, Fisch, Käse) bestehen. Zudem sollte man viel trinken.

**Der Ablauf:** Entwickelt wurde das Prinzip 1907 vom New Yorker Arzt Dr. Howard Hay. Morgens und mittags darf man zwischen Eiweiß- und Kohlenhydratmahlzeiten wählen. Kombiniert werden kann jedes neutrale Nahrungsmittel entweder mit kohlenhydratreichen oder eiweißreichen Nahrungsmitteln (siehe Tabelle rechts). Zu Fleisch gibt es also statt Kartoffeln etwa Gemüse. Das Abendessen sollte auf jeden Fall kohlenhydratlastig sein. Bei den Portionsgrößen gibt es keine Einschränkung. Ziel ist es, Verdauungsprozesse zu erleichtern. Dass der Körper Kohlenhydrate und Eiweiß nicht gleichzeitig verdauen kann, ist jedoch nach heutigem Stand der Wissenschaft nicht nachvollziehbar. „Beide sind zudem in vielen Lebensmitteln gemeinsam enthalten“, weiß Diätologin Erika Mittergeber. „Die strikte Trennung wurde vom Entwickler ziemlich willkürlich getroffen. Geeignet ist die Trennkost also vor allem für jene, die sich gerne mit ihrer Ernährung beschäftigen und dafür viel Zeit – auch zum Lesen – aufwenden können.“

*Ruth Fiedler: Positiv ist der hohe Gemüse- und Obstanteil. Eine strikte Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten ist schon alleine wegen der Zusammensetzung der Nahrungsmittel nahezu unmöglich.*



Das neue große  
Buch der Trennkost  
von Ursula Summ,  
Verlag Trias

## Kohlenhydrate und Eiweiße

### KOHLHYDRATREICHE NAHRUNGSMITTEL:

Nudeln, Brot, Semmeln, Kuchen, Reis, Gebäck, Kartoffeln (in jeder Form), Obst (wie Bananen, mürbe Äpfel), Honig, Ahornsirup, Bier, getrocknete Pilze, getrocknete Tomaten

### EIWEISSREICHE NAHRUNGSMITTEL:

Gegartes Fleisch (Rind, Geflügel, Lamm, Schwein, Wild), gegarter Fisch, Eier, Milch, Käse (alle erhitzten Käsesorten wie z. B. Butterkäse usw.), Sojaprodukte, Obstsaft, Sekt, trockener Weiß-, Rot- und Roséwein, Obst (frische Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsich, Kirschen, Rhabarber, Stachelbeeren)

### NEUTRALE NAHRUNGSMITTEL:

Butter, ungehärtete Margarine (Reformhaus), kaltgepresste Öle, gesäuerte Milchprodukte (Buttermilch, Crème fraîche, Sauerrahm, Joghurt, Kefir, Topfen), Käse (alle Käsesorten aus naturbelassener, roher Milch, z. B. Emmentaler, Appenzeller, Raclette, Feta, Schafskäse, Ziegenkäse, Frischkäse, Mascarpone, Mozzarella usw.), luftgetrocknete oder geräucherte Wurstwaren (Salami, roher Schinken, Lachsschinken), mariniertes Fisch (Matjeshering, gebeizter Lachs, Sardellen), geräucherter Fisch (Aal, Forelle, Lachs, Makrele, Schillerlocken), Essigsatz (Obstessig), Nüsse und Samen (Haselnüsse, Mandeln, Kokosnuss, Leinsamen), Dotter, Gemüsesuppe, Hefe, frische Kokosmilch, Oliven, Rosinen, Pilze  
**Gemüse:** Artischocken, Auberginen, Avocados, Blumenkohl, Grüne Bohnen, Broccoli, Chicorée, Chinakohl, grüne Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Knoblauch, Lauch, frischer Mais, Melonen, Möhren, Paprikaschoten, Peperoni, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Knollensellerie, Stangensellerie, Spinat, rohe Tomaten, Zucchini, Zwiebeln. Batavia-, Eichblatt-, Eisberg-, Endivien-, Frisée- und Kopfsalat; Lollo rosso, Radicchio, Rucola, römischer Salat. Austernpilze, Champignons, Eierschwammerln, Shiitake-Pilze, Steinpilze und andere Waldpilze  
**Gelierzmittel:** Agar-Agar (pulverisierte Meeresalge), Bio-bin (pflanzliches Bindemittel aus Johanniskernmehl), Gelatine (tierisches Produkt)  
**Sonstiges:** Gewürze, Kren, Pfeffer, Senf, Zitruschalen, Heidelbeeren, Kräuter, Kräutertees, Malzkaffee, Naturmilch



### BEISPIELTAG

#### FRÜHSTÜCK

Müsli und frisches Obst (Kohlenhydrate)

#### MITTAG

Ungarisches Gulasch aus Rindfleisch und Paprika ohne Nudeln (Eiweiß)

#### ABEND

Eierschwammerlrisotto. (Kohlenhydrate)

#### ZWISCHENDURCH

Obst, am Nachmittag  
1 Stück Kuchen



DO + FR,  
3. + 4. 1.,  
jw. 17.30 Uhr,  
ORF 2

heute leben



7 Tage zum  
Nachsehen auf  
TVthek.ORF.at

DI + DO,  
15. + 17. 1.,  
jw. 10.10 Uhr,  
Radio ÖÖ

Radio ÖÖ Café  
mit Trennkost  
(15. 1.) und  
Metabolic  
balance (17. 1.)

# SCHLANK ins neue Jahr.

Neues Jahr mit neuer Leichtigkeit – alles muss raus, vor allem Fette und Giftstoffe die sich im Organismus sammeln. Erleben Sie bei Shape-Line, wie leicht und einfach dies ist!

MentalShapen® und die Zentimeter purzeln; Körperwickel und die Figur formt sich.

**NEUJAHRSTIPP: CM-Spiel**  
Minus 20 cm = 1 Beauty-Woche  
**GRATIS!**



Gewinnerin des CM-Spiels 2011 Ursula Gross-Miller schwärmt: „Die Wirkung der Shape-Line Programme ist einzigartig. Bereits nach 7 Wochen hatte ich 94cm Umfang verloren und damit 4 Beauty-Wochen gewonnen.“

1. Probe-  
training  
GRATIS



**FORMING Card**  
zum **1/2 Preis**

**Monatsprogramm:**

8 x MentalShapen®  
+ 8 x O<sup>2</sup>-Inhalation  
+ 4 x Thermo-Intensiv  
Behandlung

nur  
**189€**  
statt 378€



30 Studios in Ö  
Gratis-Infos: 0800/206 009  
www.shapeline.at

zu kaufen bis 31.1.2013

# Für Perfektionisten

## METABOLIC BALANCE

- + Rasche Erfolge
- + Wenig Hungergefühl
- + Langfristiger Gewichtserhalt
- + Nur in Begleitung speziell ausgebildeter Ärzte, Heilpraktiker oder Ernährungsberater
- + Individueller Ernährungsplan
- + Basiert auf natürlichen Nahrungsmitteln

- Strikte Mengenangaben
- Feste Essenszeiten
- Kostspielig
- Aufgrund des individuellen Speiseplans nur bedingt partner- bzw. familientauglich



**Ernährungs-Facts:** Metabolic balance ist ein Stoffwechselprogramm, ein individueller Ernährungsplan auf Basis eines Bluttests. Im Zentrum steht eiweißbetonte Kost und wenig Kohlenhydrate. Pro Tag dürfen 3 Mahlzeiten im Abstand von mindestens 5 Stunden gegessen werden. Metabolic balance nimmt recht viel Zeit in Anspruch. Das Essen ist schnell zubereitet, aber man ist durch den fixen Plan und die fixen Zeiten eher unflexibel.

**Der Ablauf:** Entwickelt wurde das Konzept vom deutschen Mediziner Dr. Wolf Funck – nicht als Diät im herkömmlichen Sinn, sondern als Stoffwechselprogramm. Die Grundlage bildet ein strikter Ernährungsplan, der auf Basis von 36 Parametern im Blut, darunter Blutfettwerte, Kalzium und Leberwerte erstellt wird. Herausgefiltert werden sollen jene Vitamine, Nährstoffe und andere Nahrungsbestandteile, die einer Person individuell gut tun. Das Programm besteht aus vier Phasen: In der ersten Phase sollen zwei Tage lang nur Obst und Ge-

müsesuppe verzehrt werden, um den Körper – ähnlich einer Fastenkur – auf die Ernährungsumstellung einzustimmen. In der darauffolgenden *strengen Umstellungsphase* dürfen zwei Wochen lang nur die im individuellen Ernährungsplan angegebenen Lebensmittel gegessen werden. Für die eine Person kann das Hüttenkäse und Mangos bedeuten, für die andere etwa Schafkäse und Brombeeren. Pro Tag nimmt man drei kohlenhydratarme, aber eiweißbetonte Mahlzeiten zu sich – in Form von Fisch, Eiern, Milchprodukten oder magerem Fleisch. Als Beilage darf es Gemüse sein, als Nachspeise ein Stück Obst. Die Menge pro Mahlzeit ist stark begrenzt. Waren Nudeln, Reis oder Kartoffeln in Phase 2 noch gestrichen, darf man in Phase 3, der *gelockerten Umstellungsphase*, diese bei einer Mahlzeit pro Tag wieder einbauen. Auch darf man an sogenannten Schummeltagen die strikten Planvorgaben ignorieren und Bewegung wird ab jetzt empfohlen. Die *Erhaltungsphase* soll schließlich den erreichten Erfolg sichern und im Idealfall für immer andauern. Beginnt für Betroffene wieder einmal der Kampf mit den Kilos, sollen sie einfach erneut in die *strenge Phase* zurückkehren. „Geeignet ist Metabolic balance vor allem für jene, die fixe Richtlinien zum Abnehmen brauchen“, weiß Diätologin Erika Mittergeber.

*Ruth Fiedler:  
Metabolic balance  
ist eine ideale  
Ernährungsumstellung  
für alle, die dauerhaft  
abnehmen wollen.  
Einziges Wermutstropfen  
ist die Strenge des Plans,  
an der einige Leute  
scheitern.*



**Metabolic balance.**  
**Die Diät**  
von Dr. Wolf  
Funck, Südwest  
Verlag

# Für Sportliche

## NEW YORK DIÄT

- + Sehr schnelle Gewichtsabnahme
- + Sportprogramm fester Bestandteil
- + Durchtrainierter Körper nach kurzer Zeit

- Zu schnelle Gewichtsabnahme
  - Jo-Jo-Effekt möglich
  - Einseitige Ernährung
- Verletzungsgefahr für Untrainierte
- Auswärtsessen sehr schwierig
- Empfehlung vieler Nahrungsergänzungen (Shakes)

**Ernährungs-Facts:** Es handelt sich um eine Low-Carb-Diät (mit reduziertem Kohlenhydrat-Anteil) inklusive täglichem Fitnessprogramm. Alle drei Stunden darf gegessen werden – wenig Kohlenhydrate und mageres Protein. Pro Tag stehen 45-90 Minuten Training auf dem Programm.

**Der Ablauf:** Die New-York-Diät ist ein 3-Phasen-Programm von Personal Trainer David Kirsch. Die Kombination einer proteinreichen Kost mit einem exzessiven Sportprogramm soll den Fettstoffwechsel ankurbeln und in nur zwei Wochen zu sichtbaren Erfolgen führen. Die drei Phasen sind auf acht Wochen beschränkt, wobei die letzte Phase auf die gesamte Lebensdauer ausgedehnt werden kann. Mit Phase 1 beginnt der härteste Teil. Erlaubt sind Gemüse,

Salat, Fisch und weißes Fleisch. Nüsse dienen als kleiner Zwischensnack. Zu trinken gibt es Wasser und ungesüßte Tees. Diese Phase gilt es zwei Wochen durchzuhalten. In Phase 2, die ebenfalls zwei Wochen dauert, dürfen wieder geringe Mengen an Kohlenhydraten und Fetten in den Speiseplan aufgenommen werden – etwa Bohnen, Quinoa, Linsen und Süßkartoffeln, aber auch Äpfel und Beerenobst sind erlaubt. Während Phase 3, die unbegrenzt beibehalten werden kann, dürfen täglich zwei der in Phase eins gestrichenen Produkte wieder in die Ernährung einbezogen werden.



**Die ultimative New York Diät**  
von David Kirsch,  
Riva Verlag

*Ruth Fiedler: Positiv ist das Sportprogramm ab der ersten Minute. Negativ der hohe Anteil an tierischem Eiweiß, der eingeschränkte Obstanteil und die Empfehlung von künstlichen Proteinshakes.*

### BEISPIELTAG

**FRÜHSTÜCK**  
Proteinshake

**MITTAG**  
Salat mit Basilikum und gegrillter Pute

**ABEND**  
Thunfisch in Sesamkruste

**ZWISCHENDURCH**  
10 rohe Mandeln oder 2 hartgekochte Eier (nur das Eiweiß)



# Für Ehrgeizige

## SOUTH BEACH DIÄT

- + Schneller Abnehmerfolg
- + Kein lästiges Kalorienzählen
- + Gesunde Kohlenhydrate und ungesättigte Fette werden bevorzugt
- + Nahrungsmittel mit viel Zucker werden reduziert

- Phase 1 sollte nur von gesunden Menschen durchgeführt werden
- 2 Wochen geringe Nahrungsmittelauswahl
  - Zubereitung ist aufwendig
- Restaurantbesuche könnten schwierig werden
- Möglicher Vitaminmangel und Ballaststoffdefizit

**Ernährungs-Facts:** Die South Beach Diät besteht aus 3 Phasen. Über den Tag verteilt isst man 3 Hauptmahlzeiten und 3 Snacks, bestehend aus Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index. Schwerpunkt der Diät sind Obst, viel Gemüse, Fisch und mageres Fleisch.

**Der Ablauf:** Die South Beach Diät wurde vom US-Kardiologen Dr. Arthur Agatston entwickelt und basiert auf einem Low-Carb Diätplan. Grundlage ist der glykämische Index (GI). Er gibt vereinfacht an, wie stark ein bestimmtes Lebensmittel nach Verzehr den Blutzucker ansteigen lässt. Nahrung mit einem niedrigen glykämischen Index soll den Blutzuckerspiegel konstant stabil halten, sodass man vor Heißhungerattacken geschützt ist. Kohlenhydrate mit niedrigem GI sind etwa frisches Obst und Gemüse, Magermilch, Vollkornbrot, Nüsse, Naturreis und Vollkornnudeln. Einen hohen GI haben dagegen Kartoffeln, Mais, Weißbrot, Wassermelonen, Honig, Kekse und Chips. Phase 1 und 2 sind sehr radikal. Phase 3 basiert größtenteils auf den gängigen Ratschlägen von Ernährungsexperten.

*Ruth Fiedler: Positiv ist der Fokus auf hochwertige Fette (Omega-3-Fettsäuren). Der strenge Verzicht auf kohlenhydratreiche Lebensmittel (inkl. Obst) in der ersten Phase ist sehr radikal und daher nicht empfehlenswert.*



FOTO: BUENOS DIAS

# Für Fleischtiger

## DUKAN DIÄT

- + Schneller Gewichtsverlust
- + Alltagstauglich
- + Restaurantbesuche möglich
- + Basiert auf natürlichen Nahrungsmitteln

- Vor allem anfangs sehr einseitig
- Kaum Möglichkeiten für Vegetarier oder Veganer
- Nicht für Jugendliche geeignet
- Nicht geeignet bei chronischen Erkrankungen oder täglicher Medikamenteneinnahme

### BEISPIELTAG

#### FRÜHSTÜCK

1 oder 2 Magerjoghurts

#### MITTAG

1 Scheibe Räucherlachs oder ein Kalbskotelett

#### ABEND

Gebratene Geflügelleber oder 1 Joghurt

#### ZWISCHENDURCH

1 Joghurt oder 1 Scheibe Putenschinken

**Ernährungs-Facts:** Die Dukan Diät ist eine Low Carb Diät mit proteinreicher Kostform – streng kalorienreduziert. Sie baut auf vier Phasen auf: Angriffs-, Aufbau-, Stabilisierungs- und Erhaltungsphase. Der Aufwand hält sich in Grenzen. Man muss nicht viel kochen, aber alles abwiegen.

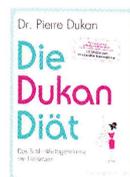
**Der Ablauf:** Erfinder und Namensgeber der Dukan Diät ist der französische Arzt Dr. Pierre Dukan. Sie basiert ernährungswissenschaftlich gesehen auf drei Prinzipien: wenige Kalorien, kaum Kohlenhydrate und kaum Fett. Es ist eine proteinreiche Kostform, die vier Phasen durchläuft. In der *Angriffs-Phase* darf nur eiweißreiche Kost, die zusätzlich extrem fettarm sein sollte, auf den Teller. Aus einer Liste von 72 proteinhaltigen Produkten darf so viel und so oft wie gewollt gegessen werden. Sind Steak, Geflügel oder Fisch ohne Fett zubereitet, sind sie erlaubt. Denn die Liste beinhaltet hauptsächlich mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte (weniger als 4 g/100 g Fett) oder Meeresfrüchte. Wichtig ist, kein Alkohol, Fett, Zucker, Gemüse oder Obst in Phase 1 – plus täglich 20 Minuten gehen. Die hohe Eiweißzufuhr verhindert den Abbau von Muskeln während der strengen ersten Phase. 1,5 Esslöffel Haferkleie pro Tag sollen Verdauungsproblemen vorbeugen. Nach 5 Tagen beginnt die *Aufbau-*

*Phase* – sie dauert eine Woche pro angestrebtem Kilo Gewichtsverlust. In dieser 2. Phase wechselt sich bis zum Erreichen des Wunschgewichts ein Eiweiß-Tag mit einem Eiweiß-Gemüse-Tag ab. Die tägliche Haferkleie-Ration wird auf 2 EL verdoppelt und die Bewegung wird auf 30 Minuten pro Tag erhöht.

Danach folgt die *Stabilisierungs-Phase*, die vor allem den Jo-Jo-Effekt verhindern soll. Während dieser Zeit sind insgesamt 100 Lebensmittel (darunter bestimmte Obstsorten, Käse und stärkehaltige Lebensmittel) erlaubt, von denen man beliebig essen darf. In geringen Mengen sind nun auch wieder Brot und Nudeln erlaubt und zwei Mal pro Woche darf man sogar alles essen – allerdings in Maßen. Der Bewegungsbedarf liegt bei 25 Minuten gehen pro Tag und die Haferkleie-Ration bei 2,5 EL. Diese 3. Phase ist exakt 10 Tage pro verlorenem Kilo einzuhalten, um das Wunschgewicht zu halten.

Den Abschluss bildet die *Erhaltungsphase*, in der man zu einem normalen Speiseplan zurückkehrt. Hier ist es wichtig, an einem Tag pro Woche gemäß Phase 1 zu essen, 3 EL Haferkleie pro Tag zu sich zu nehmen, niemals den Aufzug zu nehmen und täglich 20 Minuten zu gehen. Die durchschnittliche Dauer der letzten Phase wäre also im Idealfall der Rest Ihres Lebens.

*Ruth Fiedler: Für alle, die es eilig haben. Das anfängliche Weglassen von Obst und Gemüse ist allerdings bedenklich.*



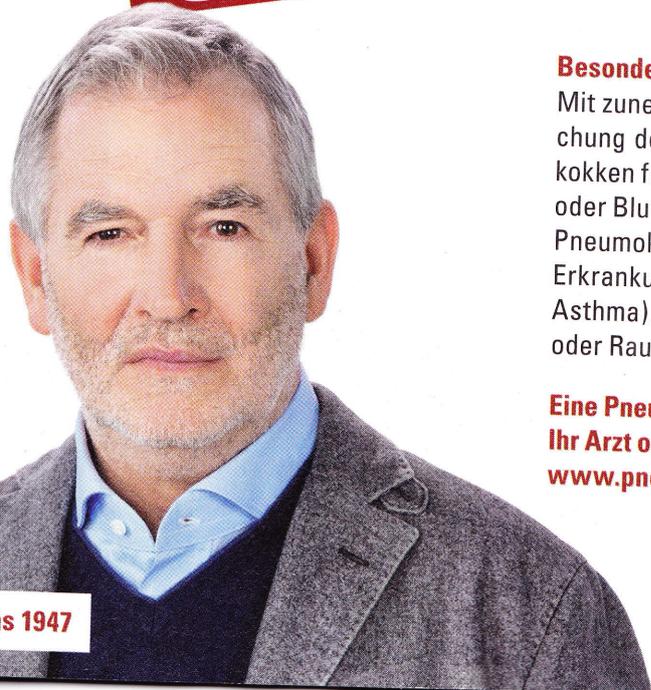
**Die Dukan Diät.**  
Das Schlankheitsgeheimnis der Franzosen von Pierre Dukan, Gräfe und Unzer Verlag

## Die 10 größten Diät-Lügen



- 1 FDH bringt's**  
Wer seine Mahlzeiten halbiert riskiert Mangelerscheinungen, der Körper stellt sich auf schlechte Zeiten ein und der berühmt-berüchtigte Jo-Jo-Effekt setzt ein.
- 2 Light-Produkte helfen beim Abnehmen**  
Oft liefern fettreduzierte Produkte zwar weniger Fett, enthalten aber mehr Zucker. Fazit: Die Kalorienmenge bleibt gleich. Außerdem sättigen sie schlechter.
- 3 Fett macht fett**  
Viel wichtiger als der radikale Verzicht auf Fett ist die richtige Wahl der Fette. Machen Sie daher einen Ölwechsel zu Raps-, Oliven-, Walnuss- oder Leinöl!
- 4 Dinner Cancelling lässt Kilos schmelzen**  
Wer das Abendessen streicht, riskiert nur nächtliche Heißhungerattacken. Denn: Ihrem Körper ist es egal, wann Sie essen – es kommt auf die Kalorienmenge an.
- 5 Sport macht schlank**  
Falsches Essverhalten lässt sich mit Sport nicht ausgleichen. Er ist tatsächlich nur eine Hilfe fürs Abnehmen, wenn gleichzeitig die Ernährung umgestellt wird.
- 6 Müsli macht schlank**  
Vor allem fertige Müslimischungen sind echte Zuckerbomben und nicht kalorienarm. Einfach aus energiearmen, zuckerfreien Zutaten selbst zusammenstellen!
- 7 Süßstoffe machen schlank**  
Süßer Geschmack bewirkt eine Insulinausschüttung. Ohne „echter“ Zuckerezufuhr sinkt aber nur der Blutzucker, was zu Heißhunger führt.
- 8 Vollkorn macht schlank**  
Vollkornprodukte sättigen zwar besser und sind gesünder als Weißmehlprodukte, sind aber äußerst energiereich und liefern daher viele Kalorien.
- 9 Nüsse machen dick**  
Die enthaltenen Mineralien und ungesättigten Fette kurbeln den Stoffwechsel und Fettabbau an. Geröstete meiden, sie enthalten oft viel Salz und Geschmacksverstärker.
- 10 Viele kleine Mahlzeiten machen schlank**  
Leider nein! Denn auch kleine Snacks haben Kalorien. Durch das ständige Essen bleibt der Blutzuckerspiegel ständig erhöht, was die Fettverbrennung stört.

Auch vor  
**1962**  
geboren?



## Für Erwachsene ab 50 sind Pneumokokken Thema!

**Pneumokokken-Erkrankungen: Oft unterschätzte Infektionen durch Bakterien.**

Pneumokokken zirkulieren ständig in der Bevölkerung. Sie werden, so wie viele andere Erreger, durch Tröpfcheninfektion (z. B. durch Husten oder Niesen) übertragen. Pneumokokken befinden sich im Nasen-Rachen-Raum und können unter anderem schwere Erkrankungen hervorrufen.

### Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Erwachsene ab 50 Jahren!

Mit zunehmendem Alter wird die Abwehrkraft des Körpers schwächer. Eine Schwächung der körpereigenen Abwehrmechanismen kann zur Ausbreitung von Pneumokokken führen, wodurch Krankheiten wie Lungenentzündung, Gehirnhautentzündung oder Blutvergiftung bei Erwachsenen verursacht werden können. Das Risiko für eine Pneumokokken-Erkrankung erhöht sich ab dem Alter von 50 Jahren. Bestehende Erkrankungen wie z. B. chronische Erkrankungen von Herz, Lunge (einschließlich Asthma), Niere oder Leber sowie Zuckerkrankheit, Krebs, chronischer Alkoholismus oder Rauchen sind zusätzliche Risikofaktoren.

**Eine Pneumokokken-Erkrankung kann Ihr Leben verändern!**

**Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen Informationen zum Thema Pneumokokken geben!**

[www.pneumokokkenab50.at](http://www.pneumokokkenab50.at)



Österreichische  
Apothekerkammer

Mit freundlicher Unterstützung von Pfizer Corporation Austria Ges.m.b.H., Wien, und Sanofi-Pasteur MSD GmbH, Brunn am Gebirge.

