

# Essen fängt m

**Der große Diät-Test Teil 5**

Im fünften Teil der großen **BILD**-Diät-Serie stellen wir Ihnen sieben weitere Abnehm-Konzepte vor, kritisch bewertet von unseren Experten. Dazu: Das Geheimnis natürlich schlanker Menschen und wie man es für sich selbst umsetzen kann

Von **ANDREA MÜLLER** und **CAROLINE FRANKE**

**J**eder kennt wohl irgendjemanden, der essen kann, was er will und trotzdem nicht zunimmt. „Unge-recht“, sagen die einen. „Das kann jeder!“, sagt Uwe Knop (37).

Der Ernährungswissenschaftler hat mehr als 200 Studien aus den Jahren 2007 bis 2010 analysiert und herausgefunden: „Der beste Ernährungsratschlag besteht darin, keinen Ernährungsratschlag zu befolgen. Was in der einen Studie heute als Esswahrheit verbreitet wird, wird in einer anderen morgen relativiert.“ Die Knop'sche Erkenntnis wird vielen Diätkost-Verächtern aus dem Herzen sprechen: „Nur wer das wissenschaftliche Esskorsett abstreift, kann auf Dauer schlank werden und bleiben.“

Das Geheimnis ewig schlanker Menschen sei ihre „kulinarische Körperintelligenz.“ Die ließe sie nur bei Hunger essen, „dann aber, worauf sie Lust haben“.

Ist das ein Schlachtruf zum Sturm aufs kalte und warme Buffet? Gewiss nicht! „Schlank ist man natürlich zuerst aufgrund seiner Gene“, sagt Knop. So wie große und kleine Menschen auf der Welt rumlaufen, so gibt es auch dünne und kräftigere. Knop spricht hier von natürlichen Wohlgefühl, dem sogenannten Setpoint. Der Setpoint auf den Punkt gebracht: Wer modelldürr sein will, wird sein Leben lang Diät halten müssen, wenn er genetisch nicht dürr „eingestellt“ ist. Auf Übergewicht - und das ist die gute Nachricht - ist niemand programmiert. Wir müssen nur auf die Signale unseres Körpers

hören. Wie die zu verstehen sind, steht in Uwe Knops Buch\*.

**Hier ein paar Regeln, kurz zusammengefasst:**

► Die entscheidende Frage lautet: Habe ich wirklich Hunger? Die Antwort schließt Frust-Essen aus.

► Nehmen Sie Einladungen zum Essen niemals aus Höflichkeit oder aus dem Bedürfnis nach Geselligkeit an.

► Wer nur isst, wenn der Magen knurrt, kann auch ruhig mal das essen, was nach landläufiger Meinung als ungesund gilt.

► Feste Essenszeiten ablegen. Niemand muss frühstücken, kein Mensch muss nach 19 Uhr aufs

Essen verzichten.

► Sich immer satt essen, denn einen vollen Magen kann auch Schokolade oder das Lieblingsdessert nicht verführen. Aber: den Teller nicht zwingend leer essen.

► Sich bei kleinen Sünden nicht mit schlechtem Gewissen belasten.

► Wem diese Regeln gefallen, der wird den Rest von Uwe Knops Buch verschlingen:

\* Uwe Knop „Hunger & Lust“, Edition BoD, 16,80 Euro

**Lesen Sie nächste Woche in Teil 6: Wie man Stimmungstiefs während der Diät umgeht**

FOTOS: NIELS STARNICK, KLAUS BECKER, FRANK ZÄURITZ, PANTHER MEDIA

## Die Dr.-Markert-Universal-Diät

### Das Prinzip

Das Programm basiert auf der Behauptung, dass **Übergewicht von Art und Menge der Bakterien im Darm abhängt**. Das entscheidet, ob der Mensch ein guter oder schlechter „Futtermittler“ ist. Die Zusammensetzung der Darmkeime kann mit einem Test ermittelt werden. Befinden sich Firmicuten und Bacteroidetes im Ungleichgewicht, helfen spezielle Produkte, das Gleichgewicht wieder herzustellen. In der zweiwöchigen Reduktionsphase trinkt man dreimal am Tag einen Eiweißshake, viel Wasser, Tee. So soll der Fettstoffwechsel durch die Aktivierung der körpereigenen Verbrennung über die Schilddrüse angekurbelt werden. In den folgenden vier Wochen wird je eine Mahlzeit täglich durch echte Nahrungsmittel ersetzt, die anhand einer Diätpyramide ausgewählt werden - eiweißreich und kohlenhydratarm, um Fett zu verbrennen und Muskulatur nicht zu gefährden. Dann folgen 6 Wochen, in denen der Eiweißdrink nur noch einmal am Tag getrunken wird. Im gesamten Zeitraum werden zusätzlich Prä- und Probiotika in Kapselform eingenommen, um die Darmflora zu regulieren. So sollen 2 bis 4 Kilo pro Woche verschwinden. **Buchtipps: Dr. med. D. Markert, „Lebe lieber leichter“, Schlütersche, 14, 95 Euro.**

### Die Erfahrung: „Ich habe mir nie etwas rigoros verboten“

**Christina Siedentopf (34), Selbstständige, nahm mit der Markert-Diät ab:** „Die Markert-Diät habe ich bereits vor 10 Jahren gemacht, als ich 90 Kilo bei einer Größe von 1,75 Meter wog. Das ist zwar nicht stark übergewichtig, aber mir war es eindeutig zu viel. Ich wollte mich modisch kleiden, aber von der Stange passte mir nichts mehr. Also suchte ich nach einer guten Methode, um abzunehmen und entdeckte in der Buchhandlung das Diätbuch von Markert. Ich begann die Diät mit den Eiweißshakes, nach zwei Wochen

ergänzte ich sie schrittweise mit fester Ernährung, also mit viel Obst, Gemüse, Fisch. Die spezielle Diätpyramide half mir bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel. Einfache Kohlenhydrate, wie Weißmehlprodukte waren nur in geringem Maße erlaubt. Allerdings habe ich mir nie irgendetwas rigoros verboten, daß auch weiterhin mal ein Stück Schokolade oder eine Pizza. Zwei- bis dreimal pro Woche besuchte ich außerdem ein Fitnessstudio, fand sogar Spaß am Sport. Innerhalb eines dreiviertel Jahres wog ich 31 Kilo weniger, mein Gewicht habe ich bis heute gehalten.“



## Unsere Essperten



**Dr. Burkhard Jahn** ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit Zusatzqualifikationen auf dem Gebiet der Diabetes und Ernährungsmedizin.



**Dr. Thorsten Siegmund** ist Ernährungsmediziner am Klinikum München-Bogenhausen und Spezialist für Blutzucker- und Hormonprobleme.



**Dagmar von Cramm** ist Fachjournalistin („Simplify Diät“, erschienen im Campus Verlag, 19,90 Euro) und Ernährungsexpertin.



**Dr. Thomas Ellrott** leitet das Institut für Ernährungspsychologie der Uni Göttingen, ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin.



**Dr. Nicolai Worm** ist Ernährungswissenschaftler und Autor („Mehr Fett!“, Systemed Verlag, 19,95 Euro), gilt als Kritiker vieler Diät-Empfehlungen.



**Prof. Dr. Hans Hauner** vom Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin (TU München) ist Vizepräsident der Deutschen Ernährungsmediziner.

FOTOS: CHRISTIAN SPREITZ, NIELS STARNICK, KLAUS BECKER

## Die Experten: Hunger und Jo-Jo-Effekt sind vorprogrammiert

**Dr. Siegmund:** Wer geschickt ist, kann Lebensmittel aus der Pyramide ab-wechslungsreich wählen. Für Laien ist das schwer, da kein Ernährungswissen vermittelt wird. Es fehlen Empfehlungen für Verhaltensänderung, Bewegungstipps werden ausgesprochen, jedoch nicht angeleitet. Profi-Begleitung fehlt. **Note: 4**

**Dr. Worm:** Die Diät enthält sinnvolle, aber auch unsinnige Vorgaben. Sinnvoll ist das Meiden raffinierter Kohlenhydrate. Unsinnig sind die Eiweißshakes. Die Diät soll vor allem dem Absatz der Präparate dienen. Um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, müsste man lebenslang mit dem Mahlzeitenersatz weitermachen. **Note: 3**

**Von Cramm:** Nimmt man so wenig Kalorien auf, ist das Abnehmen garantiert - Hunger aber auch! Die Nährstoffverteilung ist un-ausgewogen, der Jo-Jo-Effekt vorhersehbar. Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass dieser sich durch die Steigerung der Schilddrüsenhormone verhindern lässt. **Note: 5**

**Dr. Ellrott:** Abführmittel sind sinnlos, man verliert nur Wasser, aber kein Fett. Manchmal sind sie sogar gefährlich. Der Rest des Konzepts ist weniger problematisch. Sinnvoll: Die Eiweißdrinks sollen dem Muskelabbau entgegenwirken. Die Rezeptvorschläge sind gut, insgesamt ist die Diät aber eher aufwendig. **Note: 5**

**Dr. Jahn:** Der Low-Carb-Aspekt, also wenig Kohlenhydrate, ist sinnvoll, genau wie der abendliche Eiweißshake. Jedoch nicht, um die Funktion der Schilddrüse anzuregen, was durch Eiweiß ohnehin nicht gelingt, sondern für den Aufbau von Muskulatur. Positiv ist hierbei das vorgeschlagene Sportprogramm. **Note: 4**

**Prof. Hauner:** Ein in sich un-stimmiges Konzept, das letztlich auf einer starken Kalorienbegrenzung beruht und keinen langfristigen Gewichtsverlust erwarten lässt. Kurzfristig kann man bei so geringer Energiezufuhr pro Tag sicher Gewicht verlieren, isst man danach aber wieder normal, kommen die Pfunde von allein. **Note: 6**